№26 (450) декабрь–
январь 2013-2014

АйБолит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Пихтовые лапки лечат не только суставы

От кашля поможет банановый кисель

Новогодних вам сюрпризов и здоровья на года!

Кошмарики

МИША ПОГИБ ТАК НЕЛЕПО, УДАР ПРИШЁЛСЯ ПРЯМО В АОРТУ

В Ставрополе похоронили 23-летнего Михаила Неронова. Парень погиб от удара ножом в шею в пяти метрах от собственного подъезда.

В тот вечер ребята остановились покурить, когда в темноте к ним подошел мужчина в соломенной шляпе. Он подкрался и молча ударил в шею одного из стоящих, но ему повезло: рана была неглубокой. Потом ударил Мишку, и он упал замертво. Удар пришелся прямо в аорту. Спасти парня не удалось. Подоспевшие прохожие догнали и скрутили преступника. Напавший на ребят 40-летний Александр Ремчуков состоял на учете в психбольнице с диагнозом маниакальный синдром. Отец подозреваемого не верит, что его сын способен на убийство: «Он же прошел армию, был курсантом. У него жена, ребенку 9 лет...»

Странного поведения не замечали и соседи. Ремчуков всегда казался спокойным и доброжелательным, помогал донести сумки, здоровался. Лишь один сосед оказался более откровенным: «Когда трезвый, то человек человеком. А вот когда выпьет... Думаю, по пьяни он мог это сделать».

Друзья не могут поверить, что хорошо тренированный Миша так нелепо погиб.

ВРАЧ ОКАЗАЛСЯ БЕЗ МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В поликлинике города Выкса, Нижегородской области, участковым терапевтом работала «специалист», не имеющая медицинского образования.

23-летняя Г. в 2012 году купила подложный диплом о высшем профессиональном образовании, согласно которому ей присуждена квалификация «врач». С этим дипломом она и пришла в районную больницу. Три месяца Г. работала участковым врачом, вела прием больных, назначала лечение и выписывала рецепты. Липового врача обнаружили правоохранительные органы. Гражданка приговорена к обязательным работам на 120 часов.

Знаете ли вы, что...

* Если человек хотя бы на 3-4 дня выключает мобильник и компьютер и идет в лес, это защищает его от болезней.
* Сейчас в дорогих клиниках Японии и Германии лечат так: пациентов сажают в машину и вывозят в лес. Тесты показывают, что по возвращении умственная активность больных повышается в 2 раза — лучше, чем от самых современных антидепрессантов.
* В Японии болезнь Альцгеймера лечат ароматами. Эффект от этого сопоставим с воздействием лекарственных препаратов.
* Музыка вообще творит чудеса. Каждый четвертый пациент с депрессией вылечивается благодаря сочинению музыки, в то время как антидепрессанты помогают лишь одному больному из 7-16.
* Есть такая статистика: лицезрение вживую или на картинах обнаженного красивого тела продлевает мужчинам жизнь на 5-7 лет.

Новости

ДЛЯ мужчин, нуждающихся в дополнительном заряде бодрости по утрам, косметологи предлагают новинку — мыло с кофеином. Воздействуя через кожу, он дает заряд бодрости. В каждом бруске такого мыла содержится и масло перечной мяты.

РОССИЙСКИЕ ученые уверены, что температура напитков влияет на то, сколько мы съедаем за один присест. Дело в том, что прохладные напитки нейтрализуют сладкие вкусы, а горячие — наоборот, усиливают. Поэтому полезнее заливать завтраки, обеды и ужины теплой жидкостью.

НЕОЖИДАННОЕ желание бросить курить может свидетельствовать о начальной стадии рака легких. Первые симптомы злокачественной опухоли у бывших курильщиков проявляются через 2,7 года. Ученые предполагают, что злокачественные клетки вырабатывают вещества, которые снижают зависимость от никотина.

ЕЖЕДНЕВНОЕ пение поможет избавиться от храпа, заявили британские ученые. Для этого надо петь каждый день по 20 минут. Через три месяца у вокалистов снижается громкость храпа и улучшается сон.

БАКЛАЖАНЫ, по мнению ученых из Германии, необходимо есть всем, кто хочет бросить курить. Благодаря содержанию витамина РР, этот овощ помогает справиться с никотиновой зависимостью. Поэтому врачи и советуют курильщикам есть баклажаны — это поможет уменьшить тягу к табаку.

Намотай на ус — *Бесполезное обследование*

Чем больше лечишься, тем больше болеешь

ОТКАЗ ОТ ЛЕЧЕНИЯ МОЖЕТ СПАСТИ ВАМ ЖИЗНЬ. К ТАКОМУ ВЫВОДУ ПРИШЛИ АМЕРИКАНСКИЕ ДОКТОРА.

■ В ПЛАТНОЙ МЕДИЦИНЕ ВРАЧ ИСКРЕННЕ ЖЕЛАЕТ ВАМ НЕ БОЛЕТЬ, ТОЛЬКО КОГДА СОБИРАЕТСЯ В ОТПУСК, ЧТОБЫ ВЫ НЕ СБЕЖАЛИ К КОЛЛЕГЕ, ВРЕМЕННО ЕГО ЗАМЕНЯЮЩЕМУ.

■ ЕСЛИ НА РАБОТЕ МАЛО ПЛАТЯТ, НАДО ПОЛУЧАТЬ ОТ НЕЕ ХОТЯ БЫ УДОВОЛЬСТВИЕ.

Они выяснили, что некоторые анализы и методы лечения приносят больше вреда, чем пользы. Многие из них на поверку оказываются или вредными, или бесполезными. Анализы действительно спасают жизнь одним пациентам, помогая на ранней стадии выявить заболевание, но они же могут оказаться вредны и даже разрушительны для других. По словам профессора медицины, многим пациентам, которым выполнены пластические операции на сосудах, лучше бы помогли таблетки, упражнения и диета.

Новые технологии подчас могут даже привести к обострению проблемы. По словам доктора, компьютерная томографическая ангиография, позволяющая увидеть сердце и коронарные артерии в 3D, чрезвычайно хороша и дает врачу возможность увидеть то, что он не видел раньше, но понять, что именно он видит и надо ли вмешиваться, врач часто не может. Исследование показало, что у пациентов, прошедших компьютерную томографическую ангиографию, количество инфарктов и смертей в последующий год было не меньше, чем у тех, кто не проходил эту процедуру. Хотя первые принимали больше лекарств, сдавали больше анализов и даже прооперированы. Сама компьютерная томографическая ангиография небезопасна: человек получает высокую дозу радиоактивного облучения, которое повышает риск заболевания раком.

Американские доктора не рекомендуют пациентам без серьезных симптомов болезней проходить томографии, эхокардиограммы и даже стресс-тесты на беговой дорожке, они часто бывают бесполезны, потому что не позволяют поставить правильный диагноз. То же касается и дорогостоящей компьютерной томографии позвоночника. С ее помощью можно выявить, например, грыжу. Избавиться от нее предлагают хирургическим путем. Однако сама эта операция не более эффективна, чем легкая гимнастика и щадящий режим, и при этом таит в себе серьезный риск стать инвалидом и, возможно, не устранит боль.

Существует список анализов и методов лечения, от которых некоторым пациентам необходимо полностью отказаться: это лечение синусита антибиотиками, рентгенограмма при болях в пояснице, проверка на остеопороз для женщин младше 65 лет, электрокардиограммы и другие кардиоисследования для пациентов с низкой степенью риска и даже клинический анализ крови для здоровых взрослых. К сожалению, в России многие доктора продолжают назначать бесполезные и вредные для человеческого организма методы обследования.

На каждый день

Сладко потянись и улыбнись!

Снимать стресс и напряжение помогают простые правила, про которые в суете мы просто забываем.

1. Тянемся-потянемся. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, голова немного откинута назад. Поднимите одну руку (вдох), потянитесь вверх за воображаемым предметом. Затем свободно уроните ее вниз (выдох). Повторите другой рукой. Выполните 5 раз.

2. Потягушки-порастушки. Встаньте прямо, сложите руки в замок перед собой. Медленно вдыхая, поднимите руки ладонями кверху и слегка наклонитесь назад. Задержите дыхание на 5 секунд, глядя вверх. Медленно выдыхая, наклонитесь вперед. Выполните 5 раз.

Сосредоточьтесь на той части тела, которую растягиваете. Дышите медленно, глубоко и ровно, не задерживая дыхания. Каждое новое потягивание начинайте с вдоха.

Спасение от аденоидов

В РАЗНЫХ СТРАНАХ ЕСТЬ СВОИ РЕЦЕПТЫ.

* В **Закарпатье** отжимают сок из цветущей арники горной и смешивают его пополам с виноградным вином. Закапывают по 2 капли в каждую ноздрю 3 раза в день.

*** Болгары** используют для лечения аденоидов свежие корни аира на меду. Выкапывают их на Троицу, 0,5 кг корней заливают 1 л майского меда, настаивают на солнце 2 недели в стеклянной посуде с плотной крышкой. Корни всплывают наверх, а сам настой получается густым и ароматным. Снадобье разливают по бутылочкам. Маленьким детям дают по 1 кофейной ложке 3-5 раз в день перед едой. На ночь этим настоем смазывают носовые ходы.

*** В Чехии, Словакии** 1 часть прополиса настаивают на 5 частях воды в течение 40 дней. Настой закапывают в нос по 5 капель на ночь.

*** В Польше** трут на терке репчатый лук, смешивают пополам с медом, добавляют 1/4 часть яблочного уксуса и настаивают 3 суток в плотно закрытой посуде. Затем процеживают и закапывают в нос по 3-5 капель утром и вечером. Кроме того, на ночь делают компрессы на шею, но при этом настой разводят поровну водой.

*** В Германии** 1 часть прополиса кипятят в 10 частях сливочного масла в течение 30 минут на маленьком огне. Процеживают в горячем виде и разливают по баночкам. Снадобьем смазывают горло и носовые ходы на ночь.

*** Японцы** растирают семена лопуха с рыбьим жиром (1:5). Детям от 2 до 5 лет такое лекарство дают по 1 кофейной ложке 3 раза в день.

*** Китайцы, корейцы, вьетнамцы** лечат аденоиды черной редькой. Моют, измельчают вместе с кожурой и заливают кунжутным маслом в равных пропорциях. Настаивают 3 суток в посуде с крышкой. Детям дают по 1 кофейной ложечке 3 раза в день.

В РОССИИ. 1 СТ. ЛОЖКУ ОКОЛОПЛОДНИКА ГРЕЦКОГО ОРЕХА ЗАЛИВАЮТ 1 СТАКАНОМ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ, ДОВОДЯТ ДО КИПЕНИЯ, НАСТАИВАЮТ 1 ЧАС И КАПАЮТ В НОС ПО 5-6 КАПЕЛЬ 3 РАЗА В ДЕНЬ 1 МЕСЯЦ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Развеем сомнения

Правда и враки о раке

ОБ ЭТОМ РАЗМЫШЛЯЕТ ГЛАВНЫЙ ДЕТСКИЙ ОНКОЛОГ МИНЗДРАВА РОССИИ ВЛАДИМИР ПОЛЯКОВ. ДУМАЕМ, ЧТО ЕГО МНЕНИЕ ЗАИНТЕРЕСУЕТ И ПАЦИЕНТОВ, И ВРАЧЕЙ.

— Правда, что детям, которые прошли курс лучевой химиотерапии, нельзя находиться на солнце — это чревато рецидивом болезни?

— Надо проявлять разумную осторожность, не перегреваться. Масса примеров, когда бывшие пациенты онкологов после лечения отдыхали в теплых краях и, вернувшись, чувствовали себя комфортно.

— Не бывает ли случайной ошибки при постановке диагноза?

— У каждого пациента есть право на так называемое второе мнение о своем здоровье. Можно проконсультироваться у другого специалиста, обратиться к экспертам федеральной клиники, к примеру Российского онкологического научного центра РАМН, Первого МГМУ им. И. М. Сеченова.

— Считается, что рак неизлечим.

— Это может опровергнуть любой онколог. Понятие «рак» объединяет более 100 различных заболеваний. Еще недавно при заболеваниях почек, печени, головного мозга, лейкозах погибало 80 процентов детей. Сейчас 80 процентов выздоравливает. И лучшее подтверждение тому — дети и внуки бывших онкобольных.

— Насколько велика вероятность, что вылеченный рак не вернется?

— На начальном этапе лечения никто не знает, как опухоль поведет себя в будущем. Это зависит от момента, когда она обнаружена: чем раньше, тем больше вероятность полного излечения. Имеет значение характер опухоли — агрессивная она, менее агрессивная — и стадия, на которой она выявлена.

В XXI веке люди готовы за бешеные деньги есть какие-то тертые грибы, пить неизвестно из чего сделанные настои и попадаются на крючок к жуликам.

— Узнав о грозном диагнозе, кто-то, не доверяя врачам, обращается к знахарям, тем самым теряя драгоценное время. Как онкологи относятся к народной медицине?

— Наверное, встречаются талантливые лекари, владеющие секретами, накопленными веками, опытом народной медицины. Но это скорее исключение из правил. Немало примеров другого рода, когда родители, услышав от врача о необходимости биопсии и иных процедур, исчезают с больным ребенком на несколько месяцев и появляются, когда уже есть метастазы. В XXI веке люди готовы за бешеные деньги есть какие-то тертые грибы, пить неизвестно из чего сделанные настои и попадаются на крючок к жуликам, готовым заработать на чужой беде.

— Оправданно ли обращение к гомеопатии на ранних стадиях?

— В качестве дополнения — сопроводительной меры, поддерживающей терапии, чтобы, скажем, поддержать иммунитет, восстановить показатели крови, — не возбраняется. Но не в качестве противоопухолевых препаратов. В любом случае стоит посоветоваться с лечащим врачом.

— Говорят, что бесполезно вести здоровый образ жизни: что написано на роду, то и случится...

— Профилактику здоровья надо начинать с рождения человека. Ребенок находится под наблюдением врача в яслях, в детском саду, в школе. Необходима общая онкологическая настороженность с точки зрения возможности развития опухолевых заболеваний со стороны инфекционистов, хирургов, стоматологов, отоларингологов — всех врачей. Что касается женского здоровья... Девушке, особенно после 18-20 лет, раз в год-два желательно показываться онкологу, маммологу, после 35-40 лет это надо делать в обязательном порядке.

— Сказывается ли настроение больного на его состоянии?

— Безусловно. У детей после встречи с клоунами заметно улучшается настроение, они быстрее идут на поправку. Многое зависит от настроения мам. Практика убеждает: люди с сильным духом увереннее переносят неприятности, в том числе и различные недуги. Помогают себе и другим преодолевать испытания.

Ужин можете отдать...

...НО НИКОГДА НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ЗАВТРАК.

Пропуская завтрак, вы повышаете риск развития инфаркта. Авторы исследования обнаружили, что у пожилых людей, которые регулярно пропускали завтрак, вероятность наступления инфаркта на 27% выше, чем у людей, которые утром принимают пищу.

Как завтрак может быть связан с сердечным приступом? Ученые предполагают, что люди, которые не завтракают, испытывают более сильное чувство голода в течение дня и поэтому много едят на обед и ужин. Это значит, что их организм должен справиться с большим количеством калорий за более короткий промежуток времени. А это, в свою очередь, может привести к повышению уровня сахара в крови и образованию тромбов в артериях.

Называем адрес

Опухоль была с яблоко...

Нейрохирурги Челябинской областной клинической больницы провели уникальную для России операцию. Эндоскопом пациенту удалили гигантскую внемозговую опухоль в основании черепа.

Она была размером с яблоко. Показанием к операции стал очередной эпилептический приступ. Удалить гигантский нарост решили необычным способом. Эндоскопический инструмент ввели через ноздри и вышли на опухоль не сверху, а снизу. Опухоль была огромной, поэтому ее нельзя было просто выдернуть или откачать. Пришлось буквально отщипывать по кусочку, постоянно прижигая, чтобы избежать кровопотери. На весь процесс ушло почти 8 часов. Хирурги Константин Местер и Дмитрий Романюг словно играли на фортепиано в четыре руки. Когда профессионалы играют одинаково слаженно, тогда и мелодия «звучит». Так и в операционной. Ассистент понимает хирурга с полуслова и всегда знает, как и куда ставить эндоскоп.

Избавленный от страданий 55-летний Сергей Макаров, житель поселка Новогорного, уже переведен из реанимации в обычную палату. Он искренне радуется быстрому исцелению и готовится к выписке домой, где его ждут жена и три дочери. Говорит, что приступы сразу прошли, только голова иногда кружится. А так — хоть сейчас на работу!

Умные мысли

■ ПОПУЛЯРНОСТЬ НУЖНО ИСКАТЬ СРЕДИ ПОТОМКОВ, А НЕ СРЕДИ СОВРЕМЕННИКОВ.

Альфред де Риньи

■ ЖЕНЩИНЫ ДАЖЕ МУЖСКОЙ ПОЛ ДЕЛАЮТ БОЛЕЕ УТОНЧЕННЫМ.

Иммануил Кант

ОДИН ПОСТУПОК НЕ МОЖЕТ ПОЛНОСТЬЮ ХАРАКТЕРИЗОВАТЬ ЧЕЛОВЕКА, ЕСЛИ ОН СЛУЧАЕН.

Анатолий Алексин

«Массажёр» с добрыми глазами

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА В США И ЕВРОПЕ, А С НЕДАВНИХ ПОР И В РОССИИ, ПРИЗНАНА ОФИЦИАЛЬНЫМ ВИДОМ ЛЕЧЕНИЯ. ОН НАЗЫВАЕТСЯ ИППОТЕРАПИЯ.

Лошадь передает всаднику более 100 разных двигательных колебаний в минуту. При верховой езде в работу включаются все основные группы мышц. Чтобы не свалиться с лошадиного крупа, во время езды всадник вынужден совершать разные движения телом, а также обеими руками и ногами — этого эффекта невозможно достичь никакими другими видами движения!

И что важно, это происходит на рефлекторном уровне — сам человек такой сложной работы своего тела не замечает, а просто получает удовольствие от движения и общения с животным. Очень полезна иппотерапия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сколиозе, артрозе суставов. Она нормализует мышечный тонус, улучшает координацию движений, укрепляет мышцы и даже улучшает походку. При хорошей нагрузке вокруг позвоночника создается сильный мышечный корсет, улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ в межпозвонковых дисках, поэтому при начинающемся остеохондрозе верховая езда — то что надо!

Температура тела лошади на 1,5-2°С выше, чем у человека, поэтому лошадь является одновременно и живым тренажером, и «массажером с подогревом». При езде в седле у всадника массируются мышцы ног, усиливается кровоток и разогревается область таза, что хорошо для людей обоих полов. Мужчинам — для профилактики и лечения простатита, женщинам — от гинекологических заболеваний.

Кроме того, у наездников активизируется деятельность многих внутренних органов, поэтому иппотерапия эффективна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (например, дискинезии) и сердечно-сосудистых заболеваниях. Регулярные занятия верховой ездой нормализуют уровень сахара в крови у диабетиков.

Ездить верхом полезно после инфаркта и инсульта, в период восстановления после операции. Сердце всадника бьется со скоростью до 170 ударов в минуту, а циркуляция крови усиливается в 5-10 раз. Но при этом в самой сердечной мышце никаких негативных изменений не происходит, поэтому верховая езда подходит даже для сердечников и гипертоников, для которых ни тренажеры, ни аэробика не разрешены. Тряска в седле — прекрасное средство и от ожирения.

Лошади лечат и больных аутизмом, неврозами, синдромом Дауна. Занятия верховой ездой полезны и немолодым людям. Ученые подсчитали, что работа мышц при езде шагом аналогична быстрой ходьбе, а при галопе — бегу. И при этом нагрузки на суставы почти никакой.

ЕЗДА НА ЛОШАДИ ПРИВОДИТ К УЛУЧШЕНИЮ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ. ЭТО ПОМОГАЕТ НЕМОЛОДЫМ ЛЮДЯМ СПРАВЛЯТЬСЯ С БЫТОВЫМИ ЗАБОТАМИ. КРОМЕ ТОГО, РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ТЕСНО СВЯЗАНО С УЛУЧШЕНИЕМ РЕЧИ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Рецепты народной медицины

От язвы желудка и двенадцатиперстной кишки

* Наполните стеклянную банку мелко нарезанной травой зверобоя, залейте доверху оливковым маслом, затем поместите банку в высокую кастрюлю и налейте воды до уровня содержимого банки. Эту кастрюлю поместите в большую емкость с водой и поставьте на огонь. Варите 6 часов, добавляя воду по мере выкипания до установленного ранее уровня. Готовое лекарство процедите и храните в прохладном месте. Принимайте по 2 ст. ложки за 30 минут до еды.

* Смешайте 0,5 кг меда, 0,5 л оливкового масла и сок 2 лимонов. Смесь храните в холодильнике в хорошо закрытой посуде. Перед приемом лекарство тщательно перемешайте деревянной ложкой. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

* Залейте 1 ст. ложку семян большого подорожника 1/2 стакана кипятка, настаивайте полчаса, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

* В эмалированной посуде доведите до кипения 1 кг сливочного масла, снимите с огня и добавьте 150 г нарезанного прополиса. Перемешайте смесь до полного его растворения. Принимайте по 1 чайн. ложке за час до еды. Курс лечения — 1 месяц.

* Настаивайте 200 г измельченного прополиса в 100 мл спирта 3 суток при комнатной температуре, периодически встряхивая. Затем настойку процедите и принимайте по 20 капель с теплой водой 2-3 раза в день за час до еды.

* В 0,5 л водки в течение 10 суток настаивайте 50 г березовых почек. Принимайте по 1 чайн. ложке с водой 3 раза в день за 20 минут до еды.

* Залейте 2 ст. ложки мелко нарезанных корней сельдерея пахучего 200 мл холодной воды, настаивайте 2 часа, затем процедите. Пейте по 70 мл 3 раза в день до еды.

■ **ПРИ БРОНХИТЕ** полезно натощак (за 30-40 минут до еды) съедать 2 свежих куриных яйца.

■ **ПРИ БОЛЯХ В ГОРЛЕ** пососите кусочки лимона и пейте горячий настой зверобоя (2 ст. ложки травы на 1 стакан кипятка) по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день.

Знаете ли вы, что...

Риск заболеть болезнью Альцгеймера уменьшается в зависимости от того, в каком возрасте люди ушли с работы. Например, у тех, кто увольняется в 65, риск слабоумия на 15% ниже, чем у тех, кто сделал это в 60 лет. Работа помогает человеку поддерживать физическую, умственную и социальную активность. Людям нужно позволять работать столько, сколько они хотят, считают французские исследователи. Французы уходят на пенсию в зависимости от места работы. Например, государственные служащие — в 65 лет.

Сам себе доктор

ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ СПАСУТ МЁД И ИЗЮМ

Возьмите по 1 кг изюма и меда. Утром натощак съешьте горсточку изюма, после чего не пейте и не ешьте 2 часа. На другое утро съешьте 1 ст. ложку меда и также не пейте и не ешьте 2 часа. Так чередуйте мед с изюмом, пока они не кончатся.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ УКРЕПИТ ВЕНЫ

Для укрепления вен и профилактики варикоза разотрите в порошок мускатный орех. 1/2 чайн. ложки порошка залейте 1 стаканом кипятка, добавьте 1 ст. ложку меда, дайте настояться 10 минут. Пейте по 1/2 стакана за 1 час до завтрака и через 2 часа после ужина.

ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ГИПОТИРЕОЗА

Растолките в ступке 300 г ядер грецких орехов. Сварите 100 г чеснока, разомните его в кашицу и смешайте с орехами. Добавьте 3 ст. ложки смолотых в кофемолке плодов аниса и 1 кг свежего меда. Еще раз тщательно перемешайте деревянной ложкой и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Эта порция — на один курс лечения.

ПРОСТОЕ СРЕДСТВО ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

От головной боли можно спастись с помощью простого средства. Намочите льняное полотенце в воде, в которую добавлен яблочный уксус, обвяжите полотенцем голову и выпейте стакан сладкой заряженной воды (лучше медовой). Заряжать воду при головных болях нужно так: поставьте перед собой стакан холодной воды, перекрестите и скажите: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь». После чего прочитайте над стаканом воды молитву «Отче наш». Все! Вода зарядилась.

ЕСЛИ ВСТРЕЧАЮТСЯ ДВА ОДИНОЧЕСТВА — ЭТО К СЕМЬЕ. ЕСЛИ ТРИ — К ПЬЯНКЕ.

Ищем причину *Сам себе диагност*

Скачет давление

В НЕУСТОЙЧИВУЮ ПОГОДУ МНОГИЕ ЖАЛУЮТСЯ НА ПРОБЛЕМЫ С ДАВЛЕНИЕМ. У КОГО-ТО ОНО ПАДАЕТ, А У КОГО-ТО ПОДСКАКИВАЕТ. ПО КАКИМ ПРИЧИНАМ?

Нарушение тонуса сосудов

Сделайте общий и биохимический анализ крови, общий анализ мочи, ЭКГ (кардиограмму), при необходимости рентген грудной клетки, УЗИ внутренних органов. Если на основании результатов анализов и осмотра у врача-кардиолога выявились проблемы с сосудами (нарушение сосудистого тонуса по гипертоническому типу), а в остальном вы вполне здоровый человек, то ваша проблема называется «простой» гипертонической болезнью. В этом случае главная задача — грамотно подобрать таблетки, чтобы держать давление в норме.

После процедур, вызывающих расширение сосудов — русской бани, сауны, термальных ванн, обертываний, — даже у здоровых людей давление может резко упасть.

Сердечные проблемы

Пониженное давление нередко возникает из-за недостаточности сердечной деятельности, когда сердце хуже качает кровь и ослабляется сосудистый тонус. Нередко такое состояние наступает на фоне воспалительных заболеваний сердца — эндо- и миокардитов, которые в половине случаев развиваются как осложнения после ангин и гриппа.

Проблемы с почками

При заболеваниях почек почти всегда повышается давление. Если есть расстройства мочеиспускания — боль, жжение, частые позывы, — вполне вероятно, что у вас пиелонефрит или мочекаменная болезнь. Если вы часто болели ангинами и у вас плохой анализ мочи, нужна проверка на гломерулонефрит.

У мужчин повышение давления может давать обострение простатита.

Гормональные нарушения

Если в анализе крови низкое содержание калия, а повышенное давление сочетается с мышечной слабостью, скорее всего — это недостаточность в организме гормона альдостерона. Во время приступов давление повышается, человек бледнеет, потеет, учащается сердцебиение, может быть расстройство стула. Со временем больной теряет в весе. Возможна феохромоцитома — доброкачественная опухоль надпочечников.

Обострение язвы

Внезапное падение давления случается при обострении язвы желудка, приступе панкреатита. Обычно такое состояние, помимо болей в области желудка, сопровождается общей слабостью, холодным потом. Это симптоматическая гипотония, которая исчезнет, как только вы примете нужную таблетку.

Неправильная контрацепция

Гипертония может быть связана с приемом противозачаточных средств. Эстрогены, содержащиеся в этих пилюлях, вызывают подъем давления у 5% женщин. Так что есть смысл обратиться к гинекологу и подкорректировать прием лекарств.

Нужно дополнительное обследование, если:

■ У ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА ГИПЕРТОНИЯ НЕОЖИДАННО ВОЗНИКЛА ДО 20 ИЛИ ПОСЛЕ 60 ЛЕТ;

■ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫСИЛОСЬ ВНЕЗАПНО И СРАЗУ НА ВЫСОКИЕ ЦИФРЫ;

■ МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ НЕ ПОМОГАЕТ.

Проблемный отросток

Вздувшийся живот, который болит так, что невозможно до него дотронуться, — чаще всего признак аппендицита.

При этом боль разливается внезапно по всему животу, а не в каком-то определенном месте, но через некоторое время сосредоточивается в его нижнем правом углу. Накатывает приступами и порой бывает настолько сильной, что человек чуть не кричит. Одновременно может слегка подташнивать, иногда возникает рвота, поднимается температура (но не выше 37,5°С). Это нарастает интоксикация — ведь в червеобразном отростке идет воспалительный процесс. Если аппендикс разорвется, возникнет тяжелое осложнение — перитонит. При этом боль стихает, затрудняя диагностику.

Что делать? Вызывайте скорую! Ничего не ешьте и не пейте, не принимайте антибиотики и анальгетики.

А. Н. Дзюба, хирург, врач высшей категории

Будь начеку!

Мочёная брусника спасает меня от подагры

Брусника помогает снять приступы подагры, поэтому очень люблю эту ягоду и стараюсь осенью собрать ее побольше. Чтобы надолго сохранить и усилить пользу, заготавливаю ее в мочёном виде — так она сохраняется до весны. Спелые ягоды перебираю, очищаю от мусора и листочков, промываю холодной водой и засыпаю в банки. Готовлю сахарный сироп: на 5 кг ягод беру 200-300 г сахара и 2-2,5 л воды, варю сироп на медленном огне и заливаю бруснику. В каждую банку бросаю щепотку корицы и одну гвоздичку (ими при подагре нельзя злоупотреблять, если же проблем с суставами нет, можно положить больше). Накрываю банки крышками, ставлю в прохладное место на месяц.

И. В. Золотарева, Ленинградская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ошибки сердечников

Изменения в кардиограмме ещё не стенокардия

ЕСЛИ ВЫ СТРАДАЕТЕ ОТ БОЛЕЙ В СЕРДЦЕ, ОБЛЕГЧАЙТЕ ИХ, ПРАВИЛЬНО ОБРАЩАЯСЬ С ЛЕКАРСТВАМИ И ПРИСЛУШИВАЯСЬ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ.

1 Если от сердечных препаратов болит голова, можно заменить их другими.

Головная боль — самое частое побочное действие нитроглицерина, который по-прежнему остается наиболее надежным средством для снятия приступов стенокардии. **Что делать?** Чтобы головная боль не была такой сильной, во время приступа можно принимать капли с нитроглицерином. Единственное неудобство — их приходится капать на сахар, а он не всегда есть под рукой. Кроме таблеток, есть аэрозоли. Действие их начинается чуть позже, зато длится дольше.

2 После установления диагноза нужно отказаться от любых занятий спортом.

Физические нагрузки нужны, но они не должны утомлять. **Что делать?** Для каждого человека существует свой порог нагрузок. Во время занятий внимательно следите, чтобы пульс не превышал максимально допустимых значений (вычисляется по формуле «200 минус возраст»). Если во время физической нагрузки не ощущаете боли в сердце или сильной одышки, можно считать, что вы хорошо адаптированы к жизни.

3 Поставили диагноз стенокардия? Надо бросить работу.

Вы можете жить как и прежде. Просто надо принимать все прописанные врачом лекарства. **Что делать?** Если вам предстоит тяжелая работа, примерно за 5 минут до ее начала нужно принять дополнительную таблетку нитросорбида или положить под язык нитроглицерин. То же самое рекомендуется делать, если надо выйти на улицу в холодную или ветреную погоду.

Если боль возникла во время физической нагрузки, нужно сесть или лечь, положить под язык таблетку нитроглицерина. Обычно приступ проходит через 10 минут.

4 Раз поставили высокую степень стенокардии, значит, недалеко до инфаркта.

Деление на степени условно. Человеку, страдающему стенокардией, важно анализировать собственные ощущение. **Что делать?** Вас должно насторожить, что при подъеме по лестнице приступы стенокардии раньше возникали после третьего этажа, а теперь — на втором. Тогда надо посетить врача. Если же такого не наблюдается, беспокоиться не стоит.

5 Нужно верить в диагноз, даже если нет болей в сердце.

Если на кардиограмме врач обнаружил какие-то изменения, это еще не стенокардия. Нужно пройти тщательное обследование. **Что делать?** Часто кроме стандартной ЭКГ для уточнения диагноза требуется суточное мониторирование. Кроме этого, выполняются тесты с физической нагрузкой, например, на велоэргометре или на бегущей дорожке. Если эти диагностические пробы не выявят изменений, с большой вероятностью можно сказать, что у вас нет ишемической болезни сердца и стенокардии.

6 Можно принимать таблетки не 4 раза в день, как это прописал врач, а 2 раза — это удобнее.

Некоторые лекарственные препараты из группы нитратов принимают 4 раза в день из-за короткого действия. **Что делать?** Существуют препараты длительного действия, которые действуют в организме 12-14 часов, а иногда сутки и больше. Лекарственные мази также могут быть хорошей профилактикой приступов стенокардии. Удобно использовать пластыри, содержащие нитроглицерин. Лекарство постепенно всасывается в кровь, создавая надежную защиту для сердца. Есть также специальные таблетки, которые приклеиваются во рту на слизистую оболочку щеки и там постепенно рассасываются. Но все, что касается приема нитратов, важно согласовать с врачом. Побочных действий у этих препаратов не так много, но людям с некоторыми формами глаукомы нитраты надо использовать с осторожностью.

7 При болях в сердце надо сразу вызывать скорую.

Первое, что нужно сделать, — остановиться, сесть, а еще лучше — лечь. Если через полминуты боль не ушла, положите под язык таблетку нитроглицерина и подождите, пока она рассосется. Можно использовать капли, аэрозоли с нитратами. Если через 5 минут боль не проходит, надо принять еще одну таблетку. Так с пятиминутными перерывами можно принять не более 5 таблеток. Если и тогда боль сохраняется, медлить больше нельзя — надо вызывать скорую.

Ю. А. Бархатов, кардиолог, врач высшей категории

По молодости не задумывалась о последствиях несоблюдения диеты и режима питания

АЙБОЛИТ

В 25 лет перенесла в тяжелейшей форме болезнь Боткина — инфекционный гепатит. После месячного курса лечения в больнице вышла на работу. Тогда, по молодости, не задумывалась о последствиях несоблюдения диеты и режима питания, и состояние здоровья ухудшилось. Меня направили в санаторий в Трускавец. После возвращения из санатория я начала лечиться народными средствами, которые посоветовали врачи.

* Готовила желчегонный чай: смешивала по 200 г кукурузных рылец, травы бессмертника и зверобоя, по 150 г травы тысячелистника, золототысячника и цикория, по 100 г подорожника и листьев земляники. 5-6 ст. ложек смеси заливала 1,5 л кипятка, настаивала, укутав, 12 часов. Затем доводила до кипения и кипятила под крышкой 5 минут. Настаивала 2 часа, процеживала. Пила теплым по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды, и так 2 месяца.

* После этого, не делая перерывов, пила месяц оливковое или кукурузное масло по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Затем месяц ничего не принимала.

* Следующий этап — лечение минеральной водой. Пила в теплом виде одну из минеральных вод — ессентуки №4, «Смирновская», «Славяновская» — по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

* После «минерального» этапа делала двухмесячный перерыв, затем 2 месяца снова пила желчегонный чай.

* В перерыве принимала через день хвойные ванны — 15 ванн с хвойным экстрактом.

* Раз в неделю натощак делала тюбаж печени. 1 ст. ложку меда разводила в 1 стакане теплой минеральной воды, выпивала глотками, клала теплую грелку на область печени и лежала 30 минут. Затем выпивала еще 1 стакан минеральной воды с медом, лежала с грелкой 45 минут. Потом — завтрак.

В целом на лечение уходит почти год. Именно так я восстановила печень, сейчас чувствую себя хорошо.

О. Н. Лычманова, Волгоград

Это важно!

Лечебные процедуры для глаз

Как правильно закапывать глазные капли

Глазные капли должны попасть в конъюнктивальный мешок. Чтобы раствор не уходил из полости конъюнктивы через носослезный канал в полость носоглотки, нужно средним пальцем руки слегка надавить на внутренний угол глаза, зажимая носослезный проток. Затем слегка запрокинув голову назад, посмотреть вверх и указательным пальцем той же руки оттянуть нижнее веко и закапать каплю препарата, не касаясь пипеткой ресниц, век и слизистой оболочки глаза. После закапывания отпустите веко и закройте глаз. Держать глаз закрытым и зажимать внутренний угол глаза необходимо в течение 1-2 минут, давая время для всасывания лекарства. Только после этого можно закапывать вторую каплю лекарства. Холодные капли хуже всасываются, поэтому перед процедурой их нужно слегка подогреть.

Как правильно закладывать в глаз мазь

Лекарственная мазь всасывается через роговицу и действует лучше. Если назначены глазные капли и мазь, то сначала закапывают капли. Мази чаще всего выпускаются в тюбиках со специальным наконечником. Из тюбика, не касаясь наконечником слизистой глаза, надо выдавить 0,5-1 см мази за нижнее веко. Чтобы она равномерно распределилась, закройте глаз и повращайте зрачком во всех направлениях.

А. Н. Семчева, офтальмолог, врач высшей категории

Умные мысли

■ СТАРЫЕ ЛЮДИ ИМЕЮТ ПРАВО ПОУЧАТЬ. СОВЕТОВАТЬ. УМЕЙ УВАЖАТЬ ЭТО МОРАЛЬНОЕ ПРАВО.

Василий Сухомлинский

■ МОЯ ЛЮБИМАЯ БОЛЕЗНЬ — ЧЕСОТКА: ПОЧЕСАЛСЯ И ЕЩЕ ХОЧЕТСЯ. А САМАЯ НЕНАВИСТНАЯ — ГЕМОРРОЙ: НИ СЕБЕ ПОСМОТРЕТЬ, НИ ЛЮДЯМ ПОКАЗАТЬ.

Фаина Раневская

На каждый день

■ **ОТ ОТЕКОВ НА НОГАХ** 4 ЧАЙН. ЛОЖКИ СЕМЕНИ ЛЬНА ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА И ДЕРЖИТЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ 15 МИНУТ. НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ И ВЫПЕЙТЕ ОТВАР В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

■ **ПРИ ГАЙМОРИТЕ** В 1/2 СТАКАНА ТЕПЛОЙ ВОДЫ ДОБАВЬТЕ 1 КАПЛЮ ЙОДА И 1 ГРАНУЛУ МАРГАНЦОВКИ (НЕ ПЕРЕБОРЩИТЕ). ПЕРЕМЕШАЙТЕ И ПОЧАЩЕ ЗАКАПЫВАЙТЕ В НОС ПО 2-3 КАПЛИ В ТЕЧЕНИЕ 5 ДНЕЙ.

Для вас, мадам

Фитнес-центр на вашей кухне

НЕТ ВРЕМЕНИ НА ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ? УСТРОЙТЕ ФИТНЕС ДОМА, УБИРАЯ КВАРТИРУ.

1. Сильные руки. Соберите все подушки в одну кучу и как следует отдубасьте их. И пыль выбьете, и мышцы накачаете.

2. Равновесие. Вытирая пыль со шкафа, стойте на одной ноге, а вторую прижмите стопой к внутренней стороне бедра. Колено отведите в сторону.

3. Стройные ноги. Работая пылесосом, делайте большие шаги одной ногой, чтобы вторая почти касалась коленом пола.

4. Крепкие бедра. Встав перед гладильной доской, положите подушку между бедрами и то сжимайте их, то разжимайте.

5. Упругая попка. Моя пол, левую ногу отведите назад, слегка потянув стопу на себя, и сильно сожмите левую ягодицу. Поменяйте ногу.

6. Соблазнительная грудь. Собрались помыть окна? Отличная возможность поработать над укреплением мышц грудной клетки. Возьмите две салфетки, согните руки в локтях, соедините ладони перед грудью и напрягите руки как можно сильнее. Расслабьте мышцы, разводя руки в стороны. Вымойте так все окно.

Чтобы быть в форме

7. Плоский живот. Убирая поверхности, расположенные выше пояса, держите щетку двумя руками. С каждым движением щетки вперед напрягайте мышцы живота, назад — расслабляйте.

8. Стальные икры. Протирая нижние дверцы шкафчиков, плавно опуститесь на корточки. Ноги на ширине плеч, тело между бедрами.

9. Прощай, плоскостопие! Если надо что-то достать с верхней полки, не влезайте на стул, а старайтесь дотянуться, встав на цыпочки. Еще лучше попробовать убрать всю комнату, передвигаясь на носках.

10. Узкая талия. Обнаружив пятнышко на полу, встаньте на четвереньки и втяните живот. Трите пол и виляйте бедрами.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Аллергия: болезнь на всю жизнь?

АЛЛЕРГИЯ ПРИНЯЛА ПРИЗНАКИ ЭПИДЕМИИ. С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО? ВРЯД ЛИ С ОДНОЙ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬЮ...

Виновато потепление климата

Завезенный из Северной Америки вместе с зерном сорняк амброзия с каждым годом захватывает все новые территории. Для возникновения симптомов аллергии достаточно 10-50 зерен в 1 кубическом метре воздуха. Такие пыльцевые бури вызывают не только ринит и тонзиллит, но и тяжелейшую бронхиальную астму. Пластиковые окна, герметизация помещений приводят к концентрации аллергенов и их воздействию на человека. Кстати, 80 человек из 100 реагируют аллергией на мышей.

При аллергии на холод даже маленький глоточек ледяной воды может вызвать сильный отек горла и боль в животе.

В продаже появились экзотические фрукты и приправы

Это привело к возникновению новых видов аллергии. Если раньше при аллергии на коровье молоко детям назначалось соевое, то сейчас аллергия появляется и на соевое молоко. В Якутии фиксируется рост аллергодерматозов. Причина — в изменении образа жизни населения, отказа от традиционного питания. К примеру, во время отпуска в теплых странах россияне начинают налегать на морепродукты: едят их и на завтрак, и на обед, и на ужин. Им невдомек, что из-за высокого содержания в этих продуктах биологически активных веществ может развиться реакция, похожая на аллергическую. Кроме того, при замораживании и перегревании морепродуктов изменяется их белковый состав, он становится агрессивным и токсичным. Связать употребление в пищу морепродуктов и появление аллергии трудно: реакция развивается около двух недель. Все это время человек чувствует себя вполне здоровым.

Трудно поставить диагноз

Многие врачи путают аллергию с другими заболеваниями и по несколько лет лечат пациентов от ОРЗ, у детей по 5-6 раз удаляют аденоиды. А все потому, что первые симптомы насморка и кашля совпадают с такими аллергическими заболеваниями, как ринит (раздражение слизистой носа), бронхиальная астма, дерматит, крапивница. В последние годы аллергия начинается с ринита, потом переходит в конъюнктивит и лишь спустя время в бронхиальную астму.

Как бороться с аллергией?

Многие аллергики предпочитают пережить сезонную аллергию, не обращаясь за помощью к специалистам. Болезнь при этом прогрессирует, со временем ее становится тяжелее вылечить.

* От пыльцы бесполезно завешивать окна влажными марлевыми занавесками, даже сложенными в 10 раз. Частицы настолько крохотны, что пройдут через марлю без труда. В помещениях и автомобилях можно установить кондиционеры со специальными фильтрами, но их надо часто менять.

* Средства для стирки белья, уборки, на которые чаще всего ссылаются больные как на источник своих бед, как правило, аллергенами не являются. Аллергеном является не чистящее средство, а домашняя пыль. Одна старая подушка на 40% своего веса может состоять из клещей и домашней пыли. Поэтому людям, страдающим от аллергии, прежде всего надо избавиться от накопителей аллергенов: ковров, мягкой мебели, игрушек.

* Уборку квартиры можно делать хоть 3 раза в день, но аллергия не исчезнет. Остается фармакологическое лечение. Наиболее эффективный метод в борьбе с этим недугом — аллерговакцинация. Вещество, на которое развивается реакция, вводят по нарастающей, начиная с малых доз. При правильном лечении организм попросту на него не реагирует. Этот метод лечения исключен при обострении аллергической реакции и проводят его, как правило, зимой. Но при лекарственной и пищевой аллергии единственный способ ее избежать — знать свой аллерген и не контактировать с ним.

И. С. Душина, аллерголог, врач высшей категории

БАНАНОВАЯ ДИЕТА ХОРОШО СЕБЯ ЗАРЕКОМЕНДОВАЛА ПРИ АЛЛЕРГИИ РАЗЛИЧНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.

Самые вкусные бананы

ПЕРЕПЛАЧИВАТЬ ЗА НЕОБЫЧНЫЕ СОРТА НЕ СТОИТ.

Маленькие бананы и экземпляры красного цвета стоят дорого, но при этом уступают по питательной ценности обычным плодам. Поэтому переплачивать за необычные сорта не стоит. Лучше научиться выбирать качественные бананы. Мелкие темные пятнышки на кожуре — признак зрелого плода. Если пятна большие — банан начал гнить. Ребра на кожуре выдают незрелый тропический плод. Длина сладких, вкусных бананов не превышает 15 см.

* Кожуру от банана можно приложить к месту ожога, чтобы не образовался волдырь.

* Если утром натощак съедать 1 банан, то клетчатка и калий, содержащийся во фрукте, предотвратят запоры.

* От бородавок в течение 2-3 недель на пораженные участки кожи надо наносить кашицу из спелого банана, а затем протирать эти места внутренней стороной кожуры плода. Содержащийся в бананах калий уничтожает неприятные наросты.

Такой случай

ЕЩЁ НЕ ПОНЯЛ, ЧТО БОЛИТ...

Еду в электричке на дачу. Рядом со мной болтают две приятельницы. Одна говорит: «Мужу надо позвонить, уже должен с работы прийти». И набирает номер. А у меня отличный слух, и я слышу, что мужчина произносит в трубку. Вот такой диалог случайно подслушала: «Саш, пришел? Ну как ты?» — «Да неважно себя что-то чувствую. Прилег вот». — «А что с тобой?» — «Да лежу вот с цитрамоном, пургеном, имодиумом и адельфаном. Я понял, что плохо себя чувствую, но еще не понял, что у меня болит. Вот и запасся на всякий случай, чтобы потом не вставать».

Ирина Николаевна, Ростовская обл.

АГА, А ВДРУГ ОТРАВИМСЯ?

Нашла я на чердаке какой-то пакет с белым порошком, по виду похожим на мел. Спускаюсь и бегу к свекрови, спрашиваю: «Это что, мел?» — «Да кто его знает, — говорит она. — Может, мел, может, сода кальцинированная, отец ее раньше для стирки привозил». — «Ну если это непонятно что, надо по полю перед вспашкой раскидать — и то и другое для кислой почвы подойдет», — предлагаю я. «Ага, а вдруг мы после этого порошка картошкой отравимся? Ты лучше его попробуй лизни».

Анна, Пермский край

Ищем причину — *Сам себе диагност*

Семь признаков артрита

Причиной появления болей в суставах могут быть сотни заболеваний, травмы, операции, ослабленный иммунитет, аутоиммунные нарушения. Но наиболее частая причина появления болей в суставе — это артриты.

Если болит только один сустав, то это называется моноартритом. Но, к сожалению, чаще встречается полиартрит — заболевание нескольких суставов. Артрит развивается либо быстро с внезапными болями (в таком случае его называют острым артритом), либо постепенно (в таком случае его называют хроническим артритом). Существуют признаки, по которым можно распознать артрит.

1 Боль в суставах ночью. Каждый человек периодически может испытывать боль в суставах. Но если она сильна, что влияет на сон и заставляет вас просыпаться среди ночи, это признак остеоартроза.

Боль при остеоартрозе вызвана истончением хряща, что в конечном итоге приводит к трению костей сустава. Боль при этом может быть нестерпимой и мешать спать.

2 Скованность суставов после сна или долгого бездействия, например после просмотра фильма, является признаком ревматоидного артрита.

3 Внезапная мучительная боль в большом пальце ноги сигнализирует, скорее всего, о приступе подагры — распространенной форме артрита.

4 Боль в коленях при подъеме по лестнице. Обычно человек испытывает боль в коленях при подъеме по лестнице и особенно при спускании вниз при остеоартрозе. Это состояние усугубляется, если у человека есть лишний вес, т. к. нагрузка на больные суставы возрастает.

5 Состояние, похожее на грипп, сочетающееся со скованностью и болью в суставах, может указывать на ревматоидный артрит. Это системное воспалительное заболевание, когда в процесс воспаления вовлекается весь организм, в отличие от изолированного воспаления, ограниченного одним или несколькими суставами, как при остеоартрозе.

6 Уплотнения на пальцах, похожие на шишки. Уплотнения на ногтевых фалангах кистей рук называются узелками Гебердена, а твердые образования на средних фалангах пальцев — узелками Бушара. По этим костным уплотнениям врачи могут поставить диагноз остеоартроз.

7 Трудности с мелкой моторикой. Вы не можете вставить ключ в замок или застегнуть рубашку? Как правило, это связано с ревматоидным артритом, который поражает мелкие суставы и делает пальцы рук недостаточно подвижными. Ревматоидный артрит является «симметричным» заболеванием, т.е. одновременно поражаются суставы обеих рук или ног. А также возникают трудности с выполнением такой работы, как шитье и вязание, нарезка и чистка овощей.

Н. Д. Зорин, ревматолог, врач высшей категории

Скорая помощь для больного сустава

АДВИЗИТ

У моего мужа подагра. Обострение при этом заболевании часто случается внезапно: еще вчера супруг с удовольствием работал на даче и ничего не предвещало плохого, а утром не может встать на ногу. Большой палец и ступня распухли, боль сильнейшая, причем с температурой. Сколько мы разных средств перепробовали и убедились, что лучше всего помогает такое средство, которое хорошо снимает боль: надо смешать 300 г спирта, 1 флакон (100 мл) камфорного спирта, 1 флакон (10 мл) йода и 10 измельченных в порошок таблеток анальгина. Хорошо взболтать и поставить в темное место на 3 недели. Для мужа теперь это просто скорая помощь! Надеюсь, и другим мой рецепт пригодится!

Н. А. Скобцева, Нижегородская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Кашель не безобиден

Эмфизема лёгких

ОНА МОЖЕТ НАЧАТЬСЯ ИЗ-ЗА ЗАГРЯЗНЕННОГО ВОЗДУХА, РЕГУЛЯРНОГО ВДЫХАНИЯ ПЫЛИ, ВОЗДУШНОЙ ВЗВЕСИ ЦЕМЕНТА, РАЗЛИЧНЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ И СОЕДИНЕНИЙ.

Что это за болезнь?

Заболеваниями дыхательных путей (бронхиальной астмой, хроническим бронхитом, пневмониями) страдает едва ли не каждый десятый россиянин. Многие не обращают внимания на ухудшение самочувствия. А между тем даже сильный кашель может привести к неприятным последствиям, например к эмфиземе легких.

Эмфизема — это расширение воздушных пузырьков в легких. В этом случае во время выдоха легочные пузырьки не спадают, а во время вдоха практически не увеличиваются: ведь они и так уже увеличены. В результате организм получает меньше кислорода. Страдают не только легкие, но и другие органы и ткани, в первую очередь — сосуды и сердце.

При эмфиземе 1 ст. ложку сухих листьев мать-и-мачехи залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте в течение часа. Пейте по 1 ст. ложке 4-6 раз в день.

Нехватка кислорода способствует тому, что в легких и бронхах начинает усиленно разрастаться соединительная ткань. Просвет бронхов сужается, строение легких нарушается. Кислорода в организм поступает еще меньше, развивается, как говорят врачи, порочный круг.

Отчего бывает эмфизема?

Хронические бронхиты, бронхиальная астма, пневмония — все эти недуги проявляются кашлем, на который больные не всегда обращают внимание. К врачу чаще всего приходят уже тогда, когда грудная клетка увеличивается, становится бочкообразной. Больному в прямом смысле становится буквально нечем дышать: ведь все легочные пузырьки переполнены воздухом и не обеспечивают потребности организма в кислороде.

Бывает и так, что человек рождается на свет с уже «неправильными» легкими. Такая форма болезни называется врожденной эмфиземой и возникает без видимых причин.

Нередко к эмфиземе приводят профессиональные заболевания легких — пневмокониозы. Один из самых частых и тяжелых пневмокониозов — это силикоз. Он развивается при вдыхании пыли, содержащей двуокись кремния. Чаще всего встречается у людей, которые работают в литейных цехах, шахтах, на рудниках, а также у тех, кто занят на производстве керамики и цемента (из-за раздражения металлами: алюминием, железом). Заболевание развивается постепенно, чаще всего при многолетней работе на вредном производстве. Коварство силикоза в том, что он не отступает даже после увольнения и перехода на другую работу.

Как проявляется недуг?

Кроме того, что грудная клетка становится как бы раздутой, выступающей вперед, человек жалуется на одышку, кашель, слабость, утомляемость, нарушение общего состояния. Из-за нехватки кислорода становится трудно выполнять даже обычную физическую нагрузку: сначала трудно бегать, затем — ходить в быстром темпе, а потом — просто куда-либо перемещаться. При дыхании больной нередко надувает щеки. Могут синеть губы, нос, кончики пальцев — они часто приобретают форму барабанных палочек, ногти становятся синими и выпуклыми.

Как лечиться?

Если у больного есть сопутствующие заболевания — бронхит, астма, пневмония, то по возможности нужно уменьшить количество обострений. Ведь каждый рецидив ухудшает состояние легких.

Если эмфизема врожденная, поможет операция: пораженную часть легкого убирают, и человек начинает чувствовать себя здоровым. Все меры для выздоровления окажутся бесполезными, если больной курит: ведь курение вызывает воспаление бронхиального дерева. Более эффективно отказаться от курения раз и навсегда в один день, а не постепенно снижать количество сигарет.

При обострении воспаления в бронхах и легких назначают антибиотики. Самостоятельно их принимать нельзя, этим можно навредить себе. Отхаркивающие лекарства («Бромгексин», «Амбробене», «Лазолван») помогают отхождению мокроты, и бронхи и легкие очищаются. Все это лишь улучшает состояние, и только.

К сожалению, эмфизема легких не вылечивается, особенно если поражены все легкие. Поэтому так важно не допускать воспалений бронхов и легких и своевременно посещать врача при первых симптомах обострения болезни.

Е. Н. Кравченко, терапевт, врач высшей категории

Сам себе доктор

Лечебная гимнастика при эмфиземе

При эмфиземе нужно тренировать диафрагму — она разделяет грудную и брюшную полости. Зарядку проводите в положении лежа и стоя.

1 Встаньте с широко расставленными ногами, отведите руки в стороны, сделайте вдох, затем переведите руки вперед и, наклоняясь вниз, медленно выдохните, при этом втяните мышцы живота.

2 Лежа на спине, руки положите на живот и сделайте продолжительный выдох ртом, а руками в это время надавливайте на переднюю брюшную стенку, усиливая выдох.

3 Сделав медленно полный вдох, ненадолго задержите воздух и короткими сильными толчками выдыхайте его через губы, сложенные трубочкой, не надувая щек. Такое дыхание способствует отхождению мокроты.

4 Сделав полный вдох, задержите его, а потом одним резким усилием вытолкните через открытый рот, сомкнув губы в конце выдоха. Повторите 2-3 раза.

5 Сделайте полный вдох, задержите воздух на несколько секунд. Тут же вытяните расслабленные руки вперед, потом сожмите пальцы в кулаки. Наращивая напряжение до предела, притяните кулаки к плечам, затем медленно и с силой, будто отталкиваетесь от стен, разведите руки в стороны и быстро положите кисти рук на плечи. Повторите последние движения 2-3 раза, а затем, расслабляясь, с силой выдохните через рот.

6 Справиться с нарушением дыхания поможет такое упражнение йогов: в течение 12 секунд совершайте вдох, затем на 48 секунд задержите дыхание и выдохните воздух за 24 секунды. Лучше всего такое упражнение делать 2-3 раза подряд.

На каждый день

Четыре совета курильщику

ЛЕГЧЕ ВСЕГО ЗАВЯЗЫВАТЬ С КУРЕНИЕМ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ, КОГДА ОРГАНИЗМ БОРЕТСЯ С НЕДУГОМ.

1. Выключайте свет. Покупаете сигареты, которые вам не нравятся, и кладете их на самое видное место. Почувствовали никотиновый голод? Берете сигарету и отправляетесь... в ванную, или в туалет, или в любое другое темное помещение. Главное — не включать свет. Удивительно, но курить в темноте совсем не вкусно.

2. Курите... в перчатках. Когда курильщик разминает сигарету пальцами и перекатывает ее в руке, у него вырабатываются эндорфины (гормоны удовольствия). Попробуйте держать сигарету пинцетом или курите в плотных перчатках. Если вы не будете чувствовать сигарету пальцами, удовольствие от курения смажется, и дымить не захочется.

3. Курите по будильнику. Большинство курильщиков хватаются за сигарету машинально и выкуривают в день больше пачки. Дымите строго по будильнику: пусть он зовет вас на перекур каждый час. С каждым днем увеличивайте «некурящие» интервалы. Начинали с часа? Теперь пусть будет полтора часа, два, три, четыре, пять... Придется терпеть до следующего сигнала будильника. Тем самым из запланированных шести сигарет вы выкурите четыре или пять. Увеличивая «некурящее» время, вы сократите количество сигарет.

4. Пейте травяные чаи. Они призваны вырабатывать стойкое отвращение к сигаретам, и при попытке закурить человеку может стать плохо. Но этот эффект пропадает, как только заканчивается прием чая.

Умные мысли

■ ТОЛЬКО ТОГДА СТАНЕШЬ ЧЕЛОВЕКОМ, КОГДА НАУЧИШЬСЯ ВИДЕТЬ ЧЕЛОВЕКА В ДРУГОМ.

Александр Радищев

■ ЖИЗНЬ САМА ПО СЕБЕ — СЧАСТЬЕ. ЖИВИТЕ ДЛЯ СЕБЯ.

Евгений Шварц

■ ПРАВДА, ХОТЯ БЫ И ЖЕСТОКО ВЫРАЖЕННАЯ, НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ СТРАШНА НИКОМУ.

Николай Пирогов

ЗАВИСТЬ — СЕСТРА СОРЕВНОВАНИЯ, СЛЕДСТВЕННО, ИЗ ЗНАТНОГО РОДУ.

Александр Пушкин

САМОЕ НЕВИННОЕ ЗАНЯТИЕ ЛЮДИ МОГУТ СДЕЛАТЬ ПРЕСТУПЛЕНИЕМ.

Жан Батист Мольер

ОБОЖГЛИСЬ? ОЧИЩЕННУЮ КАРТОФЕЛИНУ НАТРИТЕ НА ТЕРКЕ И ПРИЛОЖИТЕ К ОЖОГУ. ПО МЕРЕ НАГРЕВАНИЯ МАССЫ ЗАМЕНЯЙТЕ ЕЕ НА СВЕЖУЮ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ЖЖЕНИЕ НЕ ПРЕКРАТИТСЯ.

Для диабетиков

Сельдерей и лимон нормализуют сахар

Хочу посоветовать очень хорошее народное средство, которое поможет диабетикам нормализовать сахар и полностью отказаться от инъекций инсулина. 500 г корня сельдерея очистите и вместе с 6 лимонами, не очищая их от шкурки, но удалив косточки, пропустите через мясорубку. Полученную массу поместите в эмалированную кастрюлю, накройте ее крышкой и поставьте на кипящую водяную баню. Выдержите 2 часа на слабом огне, не открывая крышки. Полученное варенье переложите в стеклянную банку и поставьте в холодильник. Принимайте его ежедневно по 1 ст. ложке утром натощак за полчаса до еды. Этого количества лекарства хватает на два месяца. Вскоре вы почувствуете заметное улучшение, сахарный диабет перестанет вас мучить. Лечитесь и будьте здоровы!

И. Н. Толмачев, Саратовская обл.

Луковая диета

Много лет собираю разные советы для диабетиков, стараюсь применять их в повседневной жизни, чтобы не допускать обострения болезни. С тех пор как раз в неделю стала устраивать луковую диету, состояние намного улучшилось, уровень сахара держится стабильно. Очищаю от шелухи 6 средних луковиц и запекаю в духовке до мягкости. Это дневная норма: надо съедать по 2 луковицы 3 раза в день за полчаса до еды.

И. Н. Коняева, Таганрог

АЛКОГОЛИЗМ ПОБЕДИМ!

Обратитесь к нам, и вы вернетесь к спокойной, счастливой жизни!

Всем, кто, как и я, живет с этой бедой! Всем, у кого в обличьи когда-то любимого и дорогого человека проживает чужое существо, страшное и непонятное! Вспомните, ОН таким не был – он таким стал! Если сейчас и Вы отвернетесь от когда-то родного человека, НИКОГДА ему не подняться!! Да – тяжело, да – страшно, да – хочется бежать, потому что устали! ОГЛЯНИТЕСЬ! У него никого больше нет кроме вас! ЗНАЙТЕ, ВЫ – последняя ниточка, связующая его с внешним миром! Ему еще можно помочь! Не отчаивайтесь, вы многое перепробовали, но, может быть, ВЫ НЕ ТАМ ИСКАЛИ?

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Есть разные методы, но это всего лишь чей-то бизнес на ваших проблемах, приносящие временный результат. Препарат «Барьер» поможет блокировать непреодолимую тягу к алкоголю и восстановить нервную систему зависимого человека. Отличные и долговременные результаты дает его анонимное применение! «Барьер» помог уже многим, поможет и ВАМ!

тел. 8-800-100-58-99

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Общеукрепляющие средства восстановят после длительных нагрузок и частых стрессов

АЙБОЛИТ

Недостаточный отдых, чрезмерные и длительные нагрузки часто приводят к хроническому утомлению. В итоге страдает нервная система. В такой ситуации вся моя семья использует общеукрепляющие средства, рецептами которых хочу поделиться с читателями.

Измельчите 1,5 стакана ядер грецких орехов. Сварите на пару и разомните 100 г чеснока. В кофемолке смелите 10 ст. ложек семян укропа. Все тщательно перемешайте и к смеси добавьте 1 кг меда. Принимайте по 1 ст. ложке через 2 часа после еды.

Смешайте по 5 ст. ложек сухой измельченной травы базилика и тысячелистника, залейте 1 л кагора, настаивайте в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая. Процедите и пейте по 100 г после еды 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней.

Раздражительным людям полезно пить настой из семян кинзы: 1 чайн. ложку семян залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 2 недели.

Е. Л. Васенина, Ревда, Свердловская обл.

Разминала шарики снежноягодника и на ночь смазывала экзему

АЙБОЛИТ

Есть такой декоративный кустарник под названием снежноягодник. Осенью на нем появляются белые шарики величиной с горошину. Когда наступают морозы, они замерзают и становятся твердыми. В это время их надо собирать и хранить в морозильнике в полиэтиленовом пакете.

У меня была экзема между пальцами. Для лечения брала несколько шариков, разминала и на ночь смазывала больные места. Через 2 недели экземы не стало, а когда появлялась вновь, я опять доставала из морозилки белые шарики. Да, ягоды эти ядовиты, поэтому пользоваться ими надо с осторожностью.

А. Н. Горбушина, Самара

ЕСЛИ ВЕНИК ПЕРЕСУШЕН, ЗАПАРИВАЙТЕ ЕГО В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ, НО НЕДОЛГО, ИНАЧЕ ПОТЕРЯЕТ АРОМАТ.

Идёте в баню?

● **Березовый веник** полезен при боли и ломоте в мышцах, суставах, очищает кожу от высыпаний, расширяет бронхи, ускоряет заживление ран и ссадин. После такой бани дышится особенно легко, поэтому для астматиков, бывших курильщиков и начавших заниматься дыхательной гимнастикой березовый веник незаменим.

● **Дубовый** применяют при мокнущей экземе, нервном истощении, сильной потливости ног и жирной коже, после физической и умственной работы. А аромат дуба в парной не даст давлению подняться. Перед использованием подержите веник 15-20 минут в холодной воде, затем в кипятке 1-3 минуты. Для кожи особенно полезно добавить к венику ветку зверобоя.

● **Хвойный** отлично дезинфицирует воздух, полезен для профилактики простуды, при болях в позвоночнике, пневмониях и радикулите. Перед использованием подержите его 10 минут в крутом кипятке, чтобы стал мягким. Полезно добавить 1-2 хвойные ветки в березовый или дубовый веник.

Рецепты народной медицины

ОТ ПОЛИАРТРИТА — РОМАШКОВОЕ МАСЛО

Приступы ревматических болей, полиартрита поможет снять ромашковое масло. Залейте 4 ст. ложки соцветий ромашки аптечной 0,5 л оливкового или кукурузного масла, настаивайте на солнце 3 суток. После этого держите 3 часа на водяной бане, не допуская, чтобы масло закипело. Процедите, остатки отожмите. Используйте для растираний и компрессов.

ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ — «ХМЕЛЬНАЯ» МАЗЬ

Смешайте по 1 ст. ложке перетертых в порошок сухих шишек хмеля, несоленого свиного сала и свежего сливочного масла. Осторожно, начиная снизу и до колен, втирайте мазь в набухшие вены, а на ночь делайте с ней на проблемные места компресс. Днем опять натирайте вены мазью. Лечитесь так 2-3 недели. При необходимости через 6 месяцев курс можно повторить.

ДУБОВАЯ НАСТОЙКА ОТ ЛАКОВОЙ ГРЫЖИ

Наполните доверху 3-литровую банку корой дуба, залейте полностью кагором и оставьте на 1 месяц в шкафу. После этого смочите вечером в настойке кусок красной ткани и наложите ее на грыжу. Прикройте полиэтиленом, обвяжитесь шерстяным платком и оставьте компресс до утра. Делайте такие компрессы каждый вечер, пока настойка не кончится. Днем к месту грыжи прикладывайте медную пластину и ходите с ней целый день.

■ ЖЕНЩИНЫ! НЕ ПРОСИТЕ У ДЕДА МОРОЗА СКАЗОЧНУЮ ЖИЗНЬ: ПРИНЦЕССОЙ ВСЕ РАВНО НЕ СДЕЛАЕТ. А ВОТ ИВАНА-ДУРАКА ТОЧНО ПРИШЛЕТ.

■ ТАК ХОЧЕТСЯ БЫТЬ СЛАБОЙ ЖЕНЩИНОЙ. НО КАК НАЗЛО ТО КОНИ СКАЧУТ, ТО ИЗБЫ ГОРЯТ...

Намотай на ус — *Скорая помощь от природы*

Целебная пихта

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОЧКИ, ОДНОЛЕТНИЕ ПОБЕГИ (ПИХТОВЫЕ ЛАПКИ), ЗЕЛЕНЫЕ НЕЗРЕЛЫЕ ШИШКИ И ЖИВИЦУ ПИХТЫ. А В ХВОЕ МНОГО АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ И КАРОТИНА.

*** При авитаминозе и для профилактики гриппа** 5 ст. ложек молодой хвои пихты или пригоршню лапок залейте 1 л кипятка, снова доведите до кипения, настаивайте 2-3 часа, процедите. Принимайте настой по 1/2 стакана 3 раза в день в промежутках между приемом пищи. Несколько веточек поставьте в воду в спальне и в жилой комнате для дезинфекции помещения.

*** При воспалении верхних дыхательных путей, бронхите, а также ревматизме, подагре, полиартрите и других заболеваниях суставов** 4 ст. ложки измельченных свежих побегов пихты залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в течение получаса, процедите и принимайте по 1 стакану настоя 2-3 раза в день за час до еды.

*** При суставных заболеваниях** одновременно с приемом настоя делайте ванны с отваром пихтовых лапок: полведра сырья залейте кипятком и держите на слабом огне в течение 3-5 минут, настаивайте 15-20 минут, процедите и вылейте в ванну. Принимайте ванны по 10-15 минут через день.

*** Для лечения пародонтоза** на 15-20 минут приложите к деснам ватку, смоченную маслом пихты (продается в аптеке). Используйте масло также при гайморите: закапывайте его в ноздри по 3-4 капли и делайте ингаляции. Для этого добавьте 8-10 капель масла в кастрюлю с кипящей водой, укутайте голову и вдыхайте пар 15 минут.

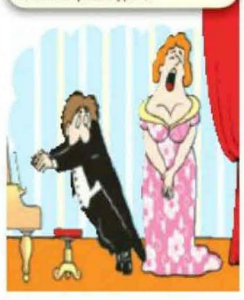
Чтобы очистить воздух от бактерий, поместите хвою пихты в металлическое ведро и залейте кипятком. Аромат быстро распространится по дому.

*** При заболеваниях почек, мочевого пузыря в качестве мочегонного, дезинфицирующего и кровоочистительного средства** 1 ст. ложку почек пихты залейте 1 стаканом кипятка, подержите на кипящей водяной бане в течение 15 минут, настаивайте 30 минут, процедите и доведите объем настоя снова до 1 стакана. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

*** Гипертоникам** поможет настой коры: залейте 1 ст. ложку измельченного сырья стаканом кипятка. Настаивайте в закрытой посуде до остывания. Принимайте по 2/5 стакана 3 раза в день до приема пищи. Курс лечения — 10 дней, затем перерыв 10 дней и повторите курс заново.

*** Пролежни и опрелости** смазывайте чистым маслом пихты. Заживление наступает после 2-3 процедур. Что касается грибка на ногах, то его тоже можно вылечить пихтовым маслом: наносите масло в виде примочек на 20-30 минут. Курс лечения — 4-7 дней.

Н. С. Лапина, травница, Краснодар



Перепелиное яйцо выпейте, а скорлупу залейте лимонным соком

АЙБОЛИТ

После холодной зимы у мужа и внучки начались проблемы с глазами: сильно упало зрение. Случайно попалась заметка о пользе перепелиных яиц, и мы решили воспользоваться парой рецептов.

Выпив утром одно перепелиное яйцо, залейте чистую скорлупку 1/4 чайн. ложки сока лимона и оставьте на сутки. На следующее утро сок взболтайте, добавьте 100 мл воды, 1/2 чайн. ложки меда и 2 сырых перепелиных яйца. Взбейте все венчиком и выпейте. Курс лечения — 3 месяца. У внучки и мужа за лето зрение поправилось, стало лучше, чем было. Не пейте только что снесенное перепелиное яйцо.

Перепелиные яйца полезны при неврозах, заболеваниях сердца (в них нет холестерина), почек, печени, при бронхиальной астме, анемии, туберкулезе, сахарном диабете. Помогают они и страдающим головокружениями, куриной слепотой, светобоязнью. Курс лечения — не более 2-3 месяцев без перерывов. Яйца употребляйте сырыми за 30 минут до завтрака, запивая водой. Беременным рекомендуется съедать от 2 до 4 перепелиных яиц в день.

А вот наш любимый рецепт для укрепления костей, иммунитета, для поддержания жизненного тонуса. В высокой банке соком от 10 лимонов залейте 50 хорошо вымытых перепелиных яиц. Накройте марлей и поставьте в теплое место на 30 дней. Затем яйца с соком протрите через сито, а скорлупу выбросьте. Добавьте 1 стакан коньяка и поставьте в холодильник. Принимайте по 50 г 1 раз в день за полчаса до еды, пока не закончится лекарство. Через месяц при желании лечение можно повторить.

О. И. Улискова, Таганрог, Ростовская обл.

Пригодится

ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ ДЕСНЫ, кожуру грейпфрута замочите на 20 минут в кипяченой воде и полощите настоем рот.

ПРИ УВЕЛИЧЕННОЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ натрите апельсин и лимон с цедрой. Добавьте сахар и принимайте по 3 ст. ложки в день до еды. Курс — 2-3 месяца.

Сделала десять процедур — и забыла о трости

АЙБОЛИТ

Прошлой зимой успешно избавилась от болей в коленных суставах и ступнях. Натерла на терке свеклу, отжала сок, жмых перемешала с 2 чайн. ложками керосина и выложила на сложенную в 2 слоя марлю. Колени и ступни сначала смазала кремом, прикрепила марлю со жмыхом, накрыла целлофаном и шерстяным платком. Компресс держала всю ночь. Мне хватило 5 процедур. Чтобы закрепить результат, я смешала 1 кг соли, по 3 ст. ложки сухого горчичного порошка и сухого имбиря. Смесь выложила на большую сковородку, нагрела и пересыпала в металлический таз. Остудила, чтобы можно было терпеть, и поставила в него ноги. Держала, пока смесь не остыла. Затем сразу в постель. Сделала 10 процедур — и забыла о трости, без которой раньше не могла выйти из дома.

В. Н. Орловская, Воронежская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

УНИКАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОТ КАТАЛОГА Удобная обувь

широкий выбор & отличные цены

- Натуральный войлок
- Толстая подошва
- Легко надеваются

Удобные, теплые, из натурального войлока, на утолщенной резиновой подошве, эти замечательные валенки не дадут замерзнуть Вашим ножкам даже в самые сильные морозы. Благодаря удобной форме и застежке-липучке эти валенки прекрасно подойдут для людей с проблемными ногами и подарят им долгожданный комфорт.

ВСЕГО ~~1599р.~~

999 р.

Валенки женские – **999 р.** Разм. 36–41
Валенки мужские – **1399 р.** Разм. 42–46
Валенки детские – **799 р.** Разм. 24–35

ТОРОПИТЕСЬ!
КОЛИЧЕСТВО ТОВАРА ОГРАНИЧЕНО!

Стоимость доставки заказа +199р.

На правах рекламы

ЗАКАЖИТЕ ВАШИ ВАЛЕНКИ ПРЯМО СЕЙЧАС ВСЕГО ЗА 999 РУБЛЕЙ И ПОЛУЧИТЕ КАТАЛОГ «УДОБНАЯ ОБУВЬ» В ПОДАРОК!

8-800-200-04-40

ЗВОНОК ДЛЯ ВАС БЕСПЛАТНЫЙ!

Код акции: 05.12035.68.90.1

ЗВОНИТЕ СЕГОДНЯ И ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В РОЗЫГРЫШЕ

1 800 000 РУБЛЕЙ!

18+

МАРКЕТИНГОВАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОЧТА СЕРВИС». ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР». С 14.10.13 ПО 05.03.14 Г. ТОВАРАМ ПРИЗОВОЙ 1 800 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ, ЛОТЕРЕЕЙ, ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ ИЛИ ИНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ, ОСНОВАННЫМ НА РИСКЕ. ЕСЛИ ЖЕЛАЮЩИМ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПРИОБРЕСТИ ВЫШЕУКАЗАННЫЙ ТОВАР, КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ПОЛУЧАЮТ ПО ПОЧТЕ НАБОР ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ УКАЗАННОГО ТОВАРА, А ТАКЖЕ ИНЫЕ ТОВАРЫ ИЗ ТОВАРНОГО ПРЕДЛОЖЕНИЯ КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА. В РАЗВЕРНЕ 1 800 000 РУБЛЕЙ. ОБЛАДАТЕЛЬ ДЕНЕЖНОГО ПРИЗА АКЦИИ БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ ОБЩЕПРИНЯТЫМ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ОТСУТСТВИЕ ВОЗВРАТА ЗАКАЗАННОГО ТОВАРА, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 19.00 Ч. ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА. ВЫБРАВШИМИ ВСЕМ КЛИЕНТАМ, ЗАКАЗАВШИМ УКАЗАННЫЙ ТОВАР. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ И ОПЛАТА ТОВАРА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ ОБРАЩЕНИЙ: РФ, 127206, Г. МОСКВА, ТЕР. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1037749021110. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ, А ТАКЖЕ ОБ УСЛОВИЯХ ОПЛАТЫ, ВЗИМАЕМОЙ В ДОСТАВКЕ ТОВАРА МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-200-04-40. ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ТОВАРА, КЛИЕНТ ДАЕТ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОРГАНИЗАТОРУ НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕГО ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА, ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЯМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.

РЕКЛАМА 16+

Отвечает специалист

На приёме у терапевта

СТРАННЫЙ БЕЛЫЙ НАЛЁТ НА ГОЛОВЕ

У моего мужа на голове постоянно появляется странный белый налет, похожий на перхоть. А еще есть покраснения на бровях и вокруг рта. Что это может быть?

Инна, Ростовская обл.

Любые проявления на коже говорят, что внутри организм зашлакован, например, не в порядке печень, почки или желчный пузырь. Благодаря пяти выделительным системам (пищеварительной, мочевыделительной, дыхательной, а также коже и лимфе) организм пытается избавиться от продуктов интоксикации. Неудивительно, что нарушается работа сальных желез, и это провоцирует появление перхоти и высыпаний. Если высыпания появляются вокруг рта, значит, не в порядке выделительная система и желудок. Покраснения на бровях означают, что есть неполадки в работе желчного пузыря и печени. Чтобы решить проблему, нужно очистить организм от токсинов. В этом помогут сорбенты и мочегонные препараты. Но для начала надо обследовать почки и пищеварительную систему.

ОБ АНОРЕКСИИ ДОЧЬ СЛУШАТЬ НЕ ХОЧЕТ

Дочери 20 лет. При росте 165 см она весит 50 кг (может, уже и меньше, к весам меня не подпускает). Полгода назад она начала ограничивать себя в еде, чтобы стать стройнее. На тот момент она весила 52-53 кг. Ест только фрукты и печенье (от него не может отказаться), пьет соки, редко — куриный бульон. Все это в очень небольших количествах: в день примерно 1 яблоко, 0,5 л сока, парочка печеньюшек с чаем. Дочка говорит, что сыта и не чувствует голода. Об анорексии слушать не хочет. Наверное, придется ее насильно вести к врачам. Но к каким и с чего начинать?

И. Н. Иосифова, Воронеж

Все это плохо кончится. Вашей дочке нужна консультация психотерапевта или психиатра. Самое страшное, чем может закончиться эта история: может наступить необратимая ситуация, когда нельзя будет остановить процесс потери веса. И еще девушка не сможет иметь детей. Разумеется, полной быть тоже нехорошо, но все должно быть в пределах нормы.

При сильном сердцебиении с вечера положите в термос 1 ст. ложку лавровых листьев без верха, залейте 1 стаканом кипятка. Утром процедите, разделите на 4 приема и пейте за час до еды.

НАСТОЙКА ЛИМОННИКА ПРОТИВОПОКАЗАНА ПРИ ГИПЕРТОНИИ?

При снижении слуха народная медицина советует принимать настойку лимонника. Но я слышала, что он противопоказан при гипертонии. Это так?

И. В. Сомова, Н. Новгород

Да, препараты лимонника противопоказаны при гипертонии, аритмии, приступах стенокардии, бессоннице и перевозбуждении из-за сильного тонизирующего действия. Также не рекомендуется прием настойки лимонника при повышенной температуре. Если всех этих противопоказаний нет, то при снижении слуха можно принимать по 20-30 капель настойки лимонника, разведенной в 1/4 стакана воды, 2 раза в день в первой половине дня за полчаса до еды.

БРОВЬ ДЁРГАЕТСЯ...

Мне 47 лет. В последнее время у меня на лице случается тик, точнее, бровь дергается. Как можно избавиться от этого?

В. Ф. Новикова, Кемеровская обл.

Причин нервного тика может быть множество. Различают тики первичные и вторичные. Причиной первичных тиков могут быть стрессы, психические травмы. Такие тики могут проходить самостоятельно в течение небольшого промежутка времени. Вторичные тики являются симптомами различных заболеваний: энцефалит, нарушение мозгового кровообращения, травмы головного мозга, интоксикации, соматические заболевания. Также встречается нервный тик наследственный, при синдроме Туретта. Лечение тика зависит от той причины, которая привела к его развитию. Для обследования надо обратиться к неврологу.

ПОЧЕМУ ГОРЯТ ПОДОШВЫ?

Стала замечать, что часто ощущаю жар и жжение в подошвах. С чем это может быть связано? Как избавиться от проблемы?

М. Н. Силантьева, Тверская обл.

Жар и жжение подошв многие люди воспринимают как нечто само собой разумеющееся. На самом деле это может говорить о серьезных заболеваниях, таких как рассеянный склероз или диабет. Жжение в стопах может быть признаком недостатка в организме фолиевой кислоты, витамина B_{12}. А еще это симптом повышенной чувствительности кожи.

Обратитесь к врачу, и он поможет найти истинную причину. Принимайте витамин В и цинк. Снять жар помогут холодные компрессы.

К ЛИЦУ ПРИЛИВАЕТ КРОВЬ...

Стоит мне понервничать, как к лицу приливает кровь. Не может ли это быть симптомом какого-нибудь заболевания?

М. Н. Тимофеева, Новосибирск

Под влиянием стресса или тревоги может происходить внезапное повышение температуры тела. Тогда наш организм пытается понизить ее за счет расширения подкожных сосудов — вот тут-то вы и краснеете. Лицо также может покраснеть при высокой температуре, инфекционных заболеваниях, при повышении внешней температуры воздуха, солнечных ожогах или обезвоживании, во время беременности и в период менопаузы. Иногда кровь приливает к лицу при физической нагрузке или интимной близости, после приема алкоголя, пряной, острой пищи.

Кроме того, данное состояние может возникать при хронических заболеваниях, приводящих к нарушениям кровообращения, гиперфункции щитовидной железы и при приеме некоторых лекарств. Избегайте перегревания и следите за тем, что едите и пьете. Стоит сдать анализ на содержание эстрогена в организме и обратить внимание на побочные действия медикаментов, которые описаны в аннотациях.

У СЫНА ВЕЧНО ХОЛОДНЫЕ НОГИ

Сыну 18 лет. У него постоянно ледяные ноги, даже летом. Теплые носки и ванночки спасают ненадолго. Что еще предпринять?

О. В. Куприянова, Марий Эл

Дело в том, что в ступнях ног нет подкожной жировой ткани и мало мышц, поэтому ноги могут мерзнуть. Другая причина ледяных ног — нарушение капиллярного кровообращения. Это может быть связано с рядом других проблем: варикозным расширением вен, вегетососудистой дистонией, снижением функции щитовидной железы. Если есть другие проблемы со здоровьем, надо обратиться к врачу и пройти обследование. Лечение назначается в зависимости от диагноза.

На приёме у дерматолога *Сезонная проблема*

Причина купероза — холодная погода

Как ухаживать зимой за кожей, склонной к появлению сосудистой сеточки — куперозу? Я слышала, что тем, у кого есть купероз, надо придерживаться специальной диеты. В чем она заключается?

Л. Воронцова, Архангельск

Действительно, диета имеет огромное значение. Прежде всего, нужно отказаться от горячей пищи. Она провоцирует прилив крови к сосудам, и капиллярный рисунок становится более заметным.

Второй запрет — на раздражающие специи, прежде всего перец. Острая пища точно так же, как и горячая, вызывает прилив крови к коже. Это обостряет купероз и делает сосудистую сетку еще больше. Если хочется придать пище остроту, можно использовать уксус или чеснок. Его можно добавлять в пищу без всяких ограничений. В чесноке содержатся вещества, укрепляющие сосудистую стенку и делающие капиллярную сеточку менее заметной.

Провоцировать купероз могут гвоздика, корица и семена укропа. Эти специи усиливают кровообращение, причем больше всего расширяются сосуды лица.

***

В холодное время года мое лицо розовеет, начинает зудеть и чесаться. Подруга сказала, что это купероз. Но я всегда считала, что купероз — это сеточка расширенных сосудов, которая появляется от жары. Кто из нас прав?

О. Михайлова, Самара

Купероз — это не что иное, как расширенная сеточка капилляров. Купероз провоцирует не только ультрафиолет, но и холод. Пребывание на морозе делает капиллярную сетку ярче. Более того, сильное переохлаждение может способствовать увеличению зоны купероза. При этом заболевание переходит в следующую стадию и требует другого лечения.

Первая стадия: есть ощущение зуда и покраснения кожи. В этом случае антикуперозными кремами можно пользоваться 1,5-2 месяца, а потом переходить на обычный увлажняющий крем. Пользоваться им надо несколько недель, а потом опять прибегнуть к антикуперозному уходу.

Вторая стадия: краснота становится постоянной. Это сопровождается зудом и жжением в области пораженных участков кожи. Чаще всего это крылья носа и щеки. Антикуперозным кремом тут можно пользоваться постоянно. Плюс раз в 3-4 месяца проходить курс с использованием сывороток.

Третья стадия: на коже явно проступает сеточка расширенных сосудов. Это требует постоянного использования противокуперозных кремов и сывороток по схеме две недели в два месяца.

На приёме у гепатолога

Жировая дистрофия печени

Маме 66 лет. У нее жировая дистрофия печени. Что это за болезнь и можно ли избавиться от нее народными средствами?

Я. Сайлов, Ставрополь

Жировая дистрофия печени — это заболевание, при котором происходит замещение печеночной ткани жировой, приводящей к снижению нормальной функции печени. Причин, по которым развивается жировая дистрофия печени, много: перенесенные ранее инфекционные гепатиты, погрешности в диете, избыточный вес, злоупотребление алкоголем, сахарный диабет, отравления различными ядами, медикаментами и т. д. Обычно после проведенных обследований и установления диагноза врач назначает курс лечения лекарственными препаратами серии «Эссенциале» от 3 до 12 месяцев . Они восстанавливают клеточную структуру печени. Но, к сожалению, у этого заболевания необратимый процесс. Суть лечения жировой дистрофии печени — приостановить прогрессирование болезни. А в этом деле народные средства не помогут. Лучшее решение вашей проблемы — соблюдение жесткой диеты. Надо полностью отказаться от жирной, копченой, соленой, острой пищи, от любых пряностей, маринадов и консервированных продуктов, а самое главное — от спиртных напитков. При медленном прогрессировании болезни прогноз для жизни благоприятный, но в любом случае все будет зависеть не только от лечения, а от вашего желания бороться с болезнью. Так что не опускайте руки и не впадайте в отчаяние.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Несколько советов, которые помогут справиться с этой проблемой:

* контрастный душ ежедневно утром и вечером;
* регулярный массаж ступней руками или щеткой;
* ходьба босиком — летом по траве, а зимой дома по ковру;
* можно насыпать в носки щепотку молотого красного жгучего перца;
* надо смочить подошвенную часть носков в водке, надеть на разогретые в теплой воде ноги, а поверх — толстые носки.

КАК ЛЕЧИТЬ КАТАР ГОРТАНИ?

У сына катар гортани, он постоянно хрипит и кашляет. Что это за недуг такой и как его лечить?

О. В. Лычманова, Вологодская обл.

Катар гортани может возникнуть от простуды, работы в пыли, а также от чрезмерного напряжения голосовых связок, например, у певцов или учителей. При катаре гортань немного припухает и краснеет, появляется щекотание в горле, сухой или сиплый кашель, голос становится хриплым. Без лечения болезнь легко переходит в хроническую форму, может тянуться годами.

При катаре надо воздерживаться от курения, употребления холодных и горячих напитков и пищи и как можно меньше разговаривать. Вечером хорошо делать теплые ножные ванны минут по 15, а на горло ставить согревающий компресс. Но если надо выходить на улицу, да еще при холодной погоде, то вместо компресса лучше на ночь положить на горло сухую суконку, хорошо натертую простым серым мылом, и завязать, а утром снять и обмотать шею чем-нибудь теплым. Помогает смазывание горла в течение трех дней смесью йода с глицерином. Для этого намотайте на палочку величиной с карандаш вату, крепко завяжите ее, чтобы не соскочила, обмакните в смесь йода с глицерином и хорошо и поглубже смажьте горло. При полной потере голоса поможет такое средство: кусочек хрена величиной с лесной орех мелко режут, заливают его 1/3 стакана кипятка, накрывают крышкой и настаивают 20 минут. Затем добавляют немного сахара, размешивают и пьют по 1 чайн. ложке несколько раз в день, медленно проглатывая жидкость.

От бельма на роговице
1 ст. ложку мокрицы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и капайте в глаза по 1-2 капли 3-4 раза в день. Можно и умываться этим настоем.

У МЕНЯ НА ЯЗЫКЕ ГЛУБОКИЕ ТРЕЩИНЫ...

Они причиняют боль, когда ем что-нибудь острое или кислое. Как вылечиться от этой болезни?

М. Н. Громов, Орел

Это не заболевание. То, что вы называете трещинами, — врожденное изменение рисунка и размера языка, называемое складчатым языком. Как правило, никаких неприятных ощущений он не вызывает и специального лечения не требует. Но если во рту есть кариозные зубы и корни, воспалены зубо-десневые карманы, то в бороздках языка могут скапливаться болезнетворные бактерии, остатки пищи, и тогда слизистая оболочка языка воспаляется. Вам нужно обратиться к стоматологу, который поможет устранить боль и чувство жжения во рту.

НЕДАВНО У ПАРНЯ СЛУЧИЛСЯ ПРИСТУП ЭПИЛЕПСИИ

Сыну 22 года, у него недавно случился приступ, подозрение на эпилепсию. Мальчик только закончил институт. Неужели он теперь не сможет работать, не создаст семью? Мы в шоке!

Г. С., Рязань

Не нужно паниковать, а важно точно установить диагноз. По данным Всемирной организации здравоохранения, до 40% молодых людей переносят приступы неэпилептической природы, которые можно спутать с эпилепсией. Чтобы не ошибиться с диагнозом, сыну необходимо пройти процедуру видео-ЭЭГ-мониторинга. На 12-24 часа на голове человека при помощи специальной резиновой шапочки фиксируют электроды, которые соединены с электроэнцефалографом. Пациент занимается повседневными делами, а прибор записывает все, что происходит в его мозге, в том числе и во время сна — эпилептические изменения нередко проявляются именно в этот период. Такое исследование на 95% позволяет определить природу приступов, в том числе и тип эпилепсии, ведь это не одно, а 44 разных состояния.

Даже если диагноз подтвердится, не стоит опускать руки. Если лечение подобрано правильно, приступы не возникают. Так что шансы получить работу и создать семью у вашего сына будут такие же, как у любого другого молодого человека. Но от некоторых вещей ему все же придется отказаться. В запретном списке компьютерные игры и посещение ночных клубов — мелькающий свет способен спровоцировать приступ. Ни в коем случае нельзя принимать алкоголь. Он снижает концентрацию лекарственного средства в крови, и это может привести к обострению. И наконец надо соблюдать режим отдыха и не допускать недосыпания. Если пациент мало спит, защитные механизмы, обеспечивающие процессы торможения в мозге, нарушаются, а это прямой путь к приступам.

На приёме у кардиолога

ИЗЖОГА СОПРОВОЖДАЕТСЯ БОЛЯМИ В СЕРДЦЕ

У меня внезапно начинается сильная и продолжительная изжога, которая иногда сопровождается болями в сердце. Независимо от погодных условий и температуры воздуха у меня повышенное выделение пота, даже при небольшой физической нагрузке. Что со мной случилось?

Иван, Тверская обл.

Эти симптомы могут быть признаками ишемической болезни сердца. Придерживайтесь здорового образа жизни, исключите из рациона вредные жиры, ешьте больше овощей и фруктов, физические нагрузки должны быть умеренные, здоровый сон обязателен. Запишитесь на прием к кардиологу.

НЕУЖЕЛИ СПОРТ ПРИДЁТСЯ БРОСИТЬ?

Всю жизнь занимаюсь спортом. Обратился к врачу с болью в сердце. После обследования мне сказали, что все хорошо, но в заключении было написано: незначительный пролапс митрального клапана (ПМК). Как это понять? Неужели спорт придется бросить?

Виктор, Краснодарский край

ПМК является малой аномалией развития сердца. При этом повышается эластичность клапанов, что вызывает их прогиб в соседнюю камеру при захлопывании. Часто их смыкание бывает неполным, что способствует обратному току крови. Для укрепления стенок клапанного аппарата сердца полезно периодически принимать препараты магния. Не рекомендуется длительное физическое перенапряжение. При физической нагрузке об этом не следует забывать. В вашем случае выявленные изменения не нарушают правильной работы сердца.

МАМА ЕЩЁ МОЛОДАЯ, А У НЕЁ ИНФАРКТ!

Этой осенью у моей мамочки случился инфаркт. А ведь ей только 40 лет!..

Светлана, Ставрополь

Увы, инфаркт помолодел. Нередки случаи, когда такая катастрофа случается и у 30-летних. Причин тому много: стало много стрессов, женщины много курят, мало двигаются, неправильно питаются. И наконец, молодости совершенно не свойственно беречь себя и экономить силы, поэтому человек наживает сердечно-сосудистые проблемы на десятилетия раньше, чем это предусмотрено природой. Выход — диспансеризация, которую неплохо бы проходить ежегодно, начиная с 40 лет. Обязательно надо сдавать анализы крови на холестерин (липидный профиль), уровень глюкозы, мочевой кислоты. Их необходимо дополнить ЭКГ и УЗИ-сканированием сонных артерий.

На приёме у эндокринолога

Цикорий против диабета

При повышенном сахаре полезно пить настой цикория. Как его принимать и можно ли самим заготовить это растение?

А. Н. Зотова, Тамбов

В цикории содержится инулин, поэтому его, на самом деле, применяют при лечении легких форм диабета. Пьют его при средних и тяжелых формах — в этом случае он позволяет снизить дозу специальных лекарств, поскольку уменьшает суточные колебания уровня глюкозы в крови.

Лечебный отвар готовят так: 2 ст. ложки измельченных корней заливают 1 стаканом холодной воды, кипятят на слабом огне 10 минут, после чего процеживают. Настой готовят так: 2 чайн. ложки измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка, через 1-2 часа процеживают. Эти лечебные средства применяют одинаково: выпивают в течение дня за 3-4 приема.

Заготовить корни цикория можно самому. Он растет как сорняк по пустырям, межам, краям дорог. Выкапывают его в сентябре-октябре или весной. Только учтите, что растение, которое растет вблизи дорог и свалок, для лекарства не годится.

На приёме у хирурга

Не путайте сакроилеит и артроз

Два года мучают боли в области крестца. Врач поставил диагноз эндартериит крестцового отдела позвоночника, сакроилеит. Как его лечить?

М. Хабибова, Дагестан

Различают неспецифический (гнойный), специфический и асептический сакроилеит. Он может быть острым и хроническим.

Острый гнойный сакроилеит может возникать при остеомиелите, прорыве гнойного очага из кости или вследствие непосредственного попадания возбудителей инфекции при открытой травме костей таза. Чаще сакроилеит бывает односторонним. Симптомы заболевания: высокая температура, боли внизу живота с пораженной стороны. Нередко образуются гнойные затеки. Лечат сакроилеит антибиотиками. При скоплении гноя проводят вскрытие.

Хронический сакроилеит встречается при туберкулезе и бруцеллезе. Проявляется болями как при ишиасе, при которых трудно ходить и долго стоять. При сжатии и растяжении крыльев таза появляются боли. Для лечения назначают антибактериальную терапию.

Асептический сакроилеит протекает по типу артроза и сопровождается различными деформации таза, нижних конечностей, позвоночника. Лечение в этом случае направлено на основное заболевание.

Замучила мигрень?

■ НА ВИСКИ ПОЛОЖИТЕ ПО ЛОМТИКУ СВЕЖЕГО ЛИМОНА.

■ ПОЛОЖИТЕ НА УХО ТРЯПОЧКУ, СМОЧЕННУЮ СОКОМ КРАСНОЙ СВЕКЛЫ ИЛИ ЛУКА.

■ 20 Г ПРОПОЛИСА РАЗВЕДИТЕ В 100 МГ СПИРТА И ПРИНИМАЙТЕ ПО 40 КАПЕЛЬ НА КУСОЧКЕ ХЛЕБА.

Умные мысли

■ ВЕЛИКАЯ НАУКА ЖИТЬ СЧАСТЛИВО СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ ЖИТЬ ТОЛЬКО В НАСТОЯЩЕМ.

Пифагор

■ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ УМ — БОЛЕЕ СТРАШНОЕ ОРУЖИЕ, ЧЕМ КОГТИ ЛЬВА.

Артур Шопенгауэр

■ БЫТЬ ХОРОШИМ ЧЕЛОВЕКОМ — ЗНАЧИТ НЕ ТОЛЬКО НЕ ДЕЛАТЬ НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ, НО И НЕ ЖЕЛАТЬ ЭТОГО.

Демокрит

От редакции

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЛИ ВРАЧИ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ:
Т. П. ГОРИНА, терапевт;
Т. П. РЕВЗИНА, дерматолог;
В. С. КОРОВИН, гепатолог;
С. Б. ДОРОНИН, кардиолог;
З. П. ЗЕРНОВСКАЯ, эндокринолог;
О. Д. УВАХИН, хирург.

P.S. Если вы не можете справиться с болезнью, присылайте вопросы в редакцию по адресу: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 1916. Наши специалисты помогут вам.

Скудные месячные — посиди в горчице

У моей сестры были очень скудные месячные, а иногда их не было вообще. Врачи такую проблему называют аменорея. Сначала сестра не обращала на это внимание, а потом забеспокоилась. В деревне у нас живет бабушка, которая знает толк в народной медицине. Она помогла моей сестре. Рецепт очень прост: в ванну с горячей водой насыпьте 100 г порошка горчицы и тщательно перемешайте. Посидите в этой ванне 15-20 минут. Эту процедуру повторяйте каждый вечер, пока не пойдут месячные. Только обязательно посоветуйтесь с врачом!

Ю. Смирнова, Тверская обл.

Хвощ полевой быстро избавляет от цистита

Готовлю сразу большое количество отвара, чтобы пить его и делать горячие припарки. Заливаю 2 ст. ложки хвоща полевого 1 л кипятка, кипячу 10 минут, настаиваю, укутав, 20 минут, процеживаю. Отжатую траву складываю в холщовый мешочек и в теплом виде прикладываю на низ живота. Отвар пью по 1 стакану 2-3 раза в день. Также делаю ванны: смешиваю по 50 г травы хвоща и спорыша, 30 г цветков календулы, 20 г травы чистотела. Затем 3 ст. ложки сбора заливаю 1 л воды, довожу до кипения, охлаждаю и процеживаю. Использую для сидячей ванны, продолжительность — 10-15 минут. Курс лечения — 8-12 ванн.

И. Рощина, Н. Новгород

Наше семейное женское лекарство

Все женщины в нашей семье страдают обильными менструациями. Но есть один рецепт, который мы давно используем, чтобы облегчить свое состояние. Надо смешать по 2 чайн. ложки трав тысячелистника, гусиной лапчатки и корня валерианы, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Затем долить воды, чтобы получилось 2 стакана настоя, и пить по 1/2 стакана 4 раза в день в течение 2 недель.

И. Н. Петрова, Тульская обл.

И СКАЗАЛ БОГ ЛЮДЯМ: «ПЛОДИТЕСЬ И РАЗМНОЖАЙТЕСЬ!» А КИТАЙЦАМ ПОВТОРИЛ ТРИ РАЗА.

При миоме матки

* Залейте 0,5 л водки 100 г сухих измельченных листьев крапивы двудомной, настаивайте неделю в темном месте, периодически встряхивая. Процедите, остаток сырья отожмите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Заливайте кипяченой водой.

* Смешайте в равных частях листья крапивы двудомной и кору крушины ломкой. 2 ст. ложки измельченной смеси залейте 0,5 л кипятка, варите на маленьком огне 5 минут. Охладите, процедите и принимайте по 2/3 стакана утром и вечером до еды.

* 1 ст. ложку измельченных сухих корней пиона уклоняющегося залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте полчаса и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

* Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку сухой измельченной травы пастушьей сумки, настаивайте, укутав, 2 часа. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

ЛАПША из писем читателей

Мужик пристал ко мне на улице, я испугалась, подумала — маньяк. Но он оказался теоретик.

Лилия, Самарская обл.

Сколько эти хреновы сперматозоиды сохраняют свою хреновую жизнь?

Виктор, Самара

Сын у меня точно от Дениса. Когда говорю, что баба придет, сразу успокаивается. Денис тоже баб любит.

Ольга, Смоленская обл.

Муж у меня положительный — не курит, не пьет, не трахается.

Настя, Тында

Мне для счастья надо немного — хотя бы сантиметров 15.

Анна, Борисоглебск

Умные мысли

■ БРАК, ЕСЛИ УЖ ГОВОРИТЬ ПРАВДУ, ЗЛО. НО НЕОБХОДИМОЕ ЗЛО.

Сократ

■ САМАЯ ЛУЧШАЯ МАТЬ ТА, КОТОРАЯ СМОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ ДЕТЯМ ОТЦА, КОГДА ЕГО НЕТ.

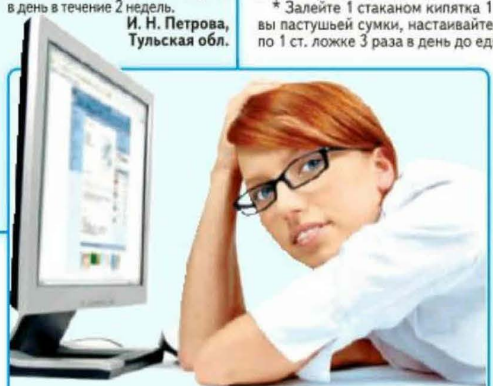
Гете

■ ЛЮБАЯ ЖЕНЩИНА — ВСЕГДА АКТРИСА. И ЕСЛИ ОНА ПЛОХАЯ АКТРИСА, ОНА ПРОИГРАЕТ.

Алла Пугачева

■ ЖЕНЩИНЫ ГОВОРЯТ О ЛЮБВИ И МОЛЧАТ О ЛЮБОВНИКАХ. МУЖЧИНЫ — ОБРАТНО.

Марина Цветаева



Будь начеку!

Грибница на клавиатуре

На женских компьютерах кроме кишечной палочки и других опасных инфекций присутствуют грибы кандида.

Офисный компьютер может стать причиной пищеварительного отравления! К такому выводу пришли британские микробиологи. Клавиатура оказалась рассадником болезнетворных микробов. 70% людей, работающих на компьютере, придя в офис, не моют руки, а сразу принимаются за дело. В итоге, практически на любой клавиатуре можно найти кишечную палочку, золотистый стафилококк, грибковые инфекции. Причем на женских компьютерах инфекции в 3 раза больше, чем на мужских, и часто присутствуют грибы кандида.

Быстро отстрелялся

На приёме у сексолога

Так вышло, что я три года не занимался сексом. Самоудовлетворялся раз-два в неделю (куда ж деваться?). Думал, никакого вреда от этого не будет. Но когда оказался с женщиной, минуты не прошло — и все, отстрелялся. Комплексую, психую, перестал знакомиться с женщинами...

Григорий, Тамбовская обл.

Мужчины часто попадают в такую ситуацию. Но таким болезненным восприятием «беды» вы лишь усугубляете это состояние. А между тем, если разобраться спокойно, никакой беды нет. Начнем по порядку.

* Заместительная мастурбация полезна для мужского организма. Особенно при вынужденном длительном воздержании. Поэтому не вините себя.

* Долгое отсутствие секса у мужчины всегда приводит к ускоренной эякуляции. Это в сексологии называется синдром моряка дальнего плавания. Ваше «плавание» длилось три года, было бы удивительно, если бы ваш половой акт длился долго.

* Привести себя в норму поможет простой способ — регулярный секс хотя бы в течение месяца, желательно с постоянной партнершей. Вы же отказались и от того, и от другого, поддавшись панике и проникнувшись страхом перед всеми женщинами. Вот она, основная причина: отсутствие регулярного секса. Фактически вынужденное воздержание продолжается — теперь уже добровольно.

Выход простой: побороть свой страх, познакомиться с женщиной и начать, наконец, регулярную половую жизнь. Поначалу близость будет короткой — не придавайте этому значения: постепенно время полового акта будет увеличиваться, достигнув прежней вашей нормы. А для большей уверенности на первых порах купите в аптеке спрей лидокаина. Опрыскав непосредственно перед близостью головку члена, вы на полчаса снизите ее чувствительность — это будет способствовать увеличению продолжительности полового акта.

Д. Н. Камышев, сексолог, врач I категории

Мужские проблемы

Пчёлы от простатита

ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ БОРЬБЫ С ПРОСТАТИТОМ, КОГДА БОЛЕЗНЬ ЗАПУЩЕНА ИЛИ СТАЛА ХРОНИЧЕСКОЙ, НЕОБХОДИМО ПРИНИМАТЬ ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА.

Мед

Есть мед надо до 100 г в день за 5-7 раз, независимо от приема пищи. Рассасывать мед необходимо как можно дольше, чтобы микро- и макроэлементы ушли в кровь. Желательно не запивать жидкостью хотя бы в течение 5-10 минут.

Прополис

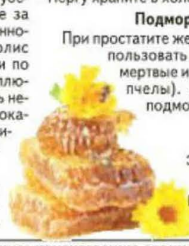
Для очистки кровеносной системы 95 г прополиса слегка нагрейте и введите в него 4 г предварительно приготовленной и просеянной смеси из корней левзеи софлоровидной, женьшеня, пырея и 2 г сухого маточного молочка (аптечный препарат «Апилак») и все тщательно перемешайте. После этого раскатайте прополис палочкой (как тесто на пельмени) и разделите на 10 прямоугольных пластинок. Пластинки получаются по 10 г, и, чтобы получить 1 г, их надо разделить на 10 частей. Первые 2 дня употребляйте по 0,5-1 г когда и как хотите: можно сосать, жевать, держать во рту. Затем 28 дней употребляйте по 3 г, которые надо держать за щекой, в 2 приема: 1,5 г — с утра до вечера и 1,5 г — с вечера до утра. Когда надо поесть, прополис уберите, потом опять положите за щеку. По истечении определенного периода времени прополис нужно хорошо пережевать и по желанию проглотить или выплюнуть. Прополис может вызвать небольшое онемение языка, покалывание или жжение (в зависимости от реакции организма).

Перга

Вместе с прополисом 3 раза в день надо рассасывать пергу. Лучше это делать утром натощак, за полчаса до обеда и на ночь — по 2 г (примерно 1/2 чайн. ложки). Рассасывать пергу надо очень тщательно, подольше, не запивая жидкостью, в течение 20 минут. Остатки восковой оболочки выплюньте. Пергу храните в холодильнике.

Подмор

При простатите желательно использовать подмор (это мертвые и высушенные пчелы). 4 ст. ложки подмора раскатайте, залейте 0,5 л водки, настаивайте 14 дней при комнатной температуре в темном месте, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день, можно запивать водой.



На каждый день

Маточное молочко

Одного пенициллинового пузырька (18 г) достаточно на 1 курс лечения. Храните его в холодильнике. Берите маточное молочко только деревянной ложечкой (для мороженого). Принимайте по 1 г под язык, как валидол, 1 раз утром — сразу как проснетесь. Рассасывать маточное молочко не надо, оно само уйдет в кровь, так как его белки равнозначны плазме человеческой крови. 18 дней принимайте маточное молочко, 12 дней сделайте перерыв.

ЭТИ РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТАТИТА ДАЮТ ОЧЕНЬ ХОРОШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И НЕ ВЫЗЫВАЮТ ОСЛОЖНЕНИЙ, ЕСЛИ НЕТ АЛЛЕРГИИ НА ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА.

■ ПЛАВАНИЕ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ УВЕЛИЧИВАЕТ ВЫРАБОТКУ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ, УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ МОЗГОВОЕ. ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ.

■ РЕГУЛЯРНЫЕ 30 МИНУТНЫЕ ЗАПЛЫВЫ ЗАМЕТНО ПОВЫШАЮТ ЛИБИДО У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Крик души

Все 25 лет спрашиваю у мужа: «Ну что во мне не так?»

НАПИСАЛА В «АЙБОЛИТ», ТАК КАК БОЛЬШЕ НЕ С КЕМ ПОДЕЛИТЬСЯ НАБОЛЕВШИМ. СЕЙЧАС МНЕ 45 ЛЕТ, ВЫШЛА ЗАМУЖ В 20 ЛЕТ. НО ВСЕ ГОДЫ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ ПОХОЖИ ДРУГ НА ДРУГА: ЗАМКНУТЫЙ КРУГ, ИЗ КОТОРОГО НЕ ВИЖУ ВЫХОДА.

С первого года совместной жизни муж изменял мне. Родилась дочь, мы жили со свекровью, а она была большим авторитетом для мужа, при этом покрывала и выгораживала его, искала оправдания гулянкам. Дома часто были скандалы. Поначалу он старался все скрывать, а потом его разовые встречи, в основном с женщинами легкого поведения, вылились в многолетний роман, который он завел с моей сотрудницей. Она была одинокая, без разбора принимала мужчин. А когда забеременела, временно остановилась на моем муже и сразу же объявила на весь поселок, что он — отец ребенка. Мне муж говорил, что был с ней только в пьяном виде. Ребенка не признал, но особо и не отказывался. Эти «случайные» встречи длились у них 15 лет. В промежутках она 4 раза побывала в гражданском браке, и ее посещало бессчетное количество мужиков разных возрастов и национальностей. От одного из них родила еще одного ребенка. А на меня сыпались угрозы, оскорбления и сплетни, что, мол, у меня тоже имеется ухажер. Муж никогда не заступался, не защищал, только устраивал разборки.

Были скандалы и драки. Молилась, просила у Господа сил и терпения все это пережить и стараласъ сохранить семью, чтобы у дочки был отец. Когда все затихало, муж вроде становился внимательным, говорил, что никогда не бросит семью. Но ведь дверь для него там всегда открыта... Я уходила от него, когда было куда, подавала на развод, но ничего не менялось — он просил вернуться, обещал, что все было в последний раз, мол, это происходит по пьянке. Да, он действительно до сих пор любит поразвлекаться с пьющими женщинами. Верила, прощала, возвращалась, но в глубине души понимала, что это на всю оставшуюся жизнь.

Пьющие мужчины, ведущие разгульный образ жизни, остановитесь! Жизнь такая короткая... Покайтесь, попросите прощения у родных, любящих вас несмотря ни на что. Пока они живы и рядом, обязательно простят.

Проходят лучшие молодые годы, вернее, уже прошли, а мне из хорошего и нечего вспомнить. Для мужа была только кухаркой, уборщицей. Он себе ни в чем не отказывал. В любой компании после первой рюмки загораются глаза на чужих женщин, а сейчас пьет все чаще и чаще. Садится и уезжает кататься по селу, часто с компанией девиц, а меня поливает нецензурной бранью и грязью, жалуется на нашу с ним жизнь. У нас все врозь: у него свои деньги, и он их прогуливает. За все годы он мне ничего не купил даже из одежды. Я работаю, стараюсь сэкономить, а если покупаю что-то для себя или дочки, говорит, что ворую у него деньги. Конечно, большая заслуга мужа, что дал дочке высшее образование: удалось собрать некоторую сумму, взяли кредит, купили 1-комнатную квартиру в городе. Дочь уже вышла замуж, у нас родилась внучка, а муж, отец и теперь уже дед никак не может остановиться. А как дочке стыдно за него! Стараюсь сейчас многое скрывать от нее, да и перед зятем стыдно.

Многие еще в те годы говорили, чтобы бросила этого гуляку: «Ты же красавица, умница, чистоплотная, везде порядок. Найдешь себе порядочного мужчину!» Но если тогда не смогла, то в 45 лет уж точно ни к чему, да и где они — свободные, порядочные? Конечно, не все так относятся к женам, но ведь такие мужчины женаты. Мужа, честно признаюсь, уже 2 года не интересую как женщина, спим в разных комнатах, в отдельных постелях. Здоровье пошатнулось: сердце беспокоит, нервы сдают и руки совсем опускаются. Все 25 лет спрашиваю у своего Саши: «Ну что во мне не так?» — и не слышу ответа...

Все чаще меня стали посещать мысли: зачем мне жить дальше? Ведь ничего не изменить. Одно останавливает от страшного шага — жалко дочку с внучкой. Хочется им еще помочь, а меня не будет — отец быстро наладит личную жизнь, в которой им не будет места и тем более помощи. Знаю, что не только у меня так все сложилось. Много похожих семей, и бедные женщины терпят, все прощают.

Уважаемые мужчины, ведущие похожий образ жизни, остановитесь! Ведь жизнь такая короткая! Прошу вас, покайтесь, попросите прощения у родных и любящих меня ни на что вас людей — жен и детей. Пока они еще живы и рядом, обязательно простят, не отвернутся и не предадут. А женщинам, похожим на меня, низкий поклон, и дай Бог вам здоровья!

Если кто-то из читателей «Айболита» захочет мне что-то посоветовать, как-то поддержать, я буду рада. Это можно сделать только через «Айболит». Буду с нетерпением ждать откликов и от женщин, и от мужчин.

Татьяна,
Ставропольский край

Рецепт на счастье

* Учитесь отличать минутное невезение от несчастья.
* Избегайте общения с занудами и пессимистами. Окружите себя доброжелательными людьми, берите пример с тех, кому повезло.
* Бросьте ненавистную работу.
* Не надейтесь, что люди помогут достичь счастья, добивайтесь его своими силами, и тогда все, что получите от других, будет дополнительной наградой.
* Подружитесь с самим собой, уважайте собственное «Я», независимо от ваших недостатков.
* Всегда говорите о себе хорошо, не стесняйтесь упоминать о своих лучших чертах, но не перехваливайте.
* Спокойно принимайте комплименты и делайте их другим.
* Не бойтесь критики и смело проявляйте свои чувства, как положительные — любовь, нежность, так и негативные — злость, обиду.

Знаете ли вы, что...

ВЕЛИКИЙ ПУШКИН ПОСВЯТИЛ СТИХОТВОРЕНИЕ «Я ПОМНЮ ЧУДНОЕ МГНОВЕНЬЕ...» АННЕ КЕРН. ЧЕРЕЗ 15 ЛЕТ КОМПОЗИТОР ГЛИНКА ПОЛОЖИЛ ЭТИ СТРОЧКИ НА МУЗЫКУ И ПОСВЯТИЛ РОМАНС ЕЕ ДОЧЕРИ — ЕКАТЕРИНЕ КЕРН, В КОТОРУЮ БЫЛ ДОЛГО ВЛЮБЛЕН.

Письмо себе

Снять груз с души и признать ошибки... Как бывает это трудно сделать! А если человека, которого вы обидели, уже нет на свете? Как успокоить сердце?

Глупая ссора с сестрой, зависть к соседке, слишком резкие слова в адрес подруги, брошенные в запале... Надо бы вовремя раскаяться и помириться, но этого не случилось. Вроде мелочь, а царапает. Попробуйте избавиться от чувства вины, написав себе письмо.

Найдите полчаса, когда никто не будет вас беспокоить, возьмите ручку и листок бумаги. Можно зажечь свечу, если это поможет настроиться на нужный лад. Затем до мельчайших подробностей вспомните зацепившую вас ситуацию, виновником которой стали. Начните письмо с обращения к себе: «Дорогая моя... (имя). Помнишь...» Опишите как можно точнее поступок и что вами руководило тогда: вспышка гнева, зависть... Признайте ошибку, пообещайте впредь так не поступать. И попросите прощения. От всего сердца простите себя. Проживите эту ситуацию заново, пообещайте себе быть добрее, внимательнее, осторожнее. Это письмо можно выбросить или спрятать. У писем есть прекрасное свойство: для них не существует времени. Ваши эмоции снимут чувство вины и позволят «отпустить» ошибку.

САМОЗДРАВ - ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ОТКРЫТИЕ, ДОСТОЙНОЕ НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ

Ученые-физиологи под руководством академика Российской академии медицинских наук Н. А. Агаджаняна установили, что такие разные болезни, как гипертония, аритмия, артроз, атеросклероз, бессонница, астма, гастрит, запор, ИБС, стенокардия, инсульт, мигрень, имеют одну физиологическую основу, причину - характерный с возрастом дефицит кровообращения во всех органах.

Восстановление нормального кровотока дает поразительный результат - неизлечимые болезни просто исчезают. Это доказано десятилетиями применения метода Бутейко, дыхательной гимнастики Стрельниковой, просто физическими нагрузками.

Подробности и отзывы людей в Интернете: samozdrav.ru

Имея созданный учеными-физиологами, врачами и инженерами Комплекс «Самоздрав», любой человек, не выходя из дома, может САМ устранить одну первопричину многих своих болезней и таким образом избавиться от них. **Без лекарств и без обычного лечения.**

Комплекс состоит из двух устройств:

1. Дыхательный тренажер – имитатор физической нагрузки. Легкая процедура (обычные вдох-выдох через тренажер по 30 минут в день) **за 4-5 месяцев** снимает **дефицит кровоснабжения органов**. Болезни и таблетки постепенно уходят.

2. Капнометр. Нужен для определения степени (в % от нормы) **дефицита кровоснабжения органов**, растущего у всех с возрастом после 30 лет и устраняемого с тренажером **за 4-5 месяцев**.

Брюссель 1999

Париж 2000

Москва 2001

Чтобы осознанно воспользоваться комплексом «Самоздрав», можно прочитать научно-популярную книгу (70 стр.) «Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология» (в Москве, на сайте и по почте бесплатно) или посмотреть на DVD-диске рассказ С. Агапкина.

На сайте samozdrav.ru книга, видеорассказ доктора Агапкина о нашем тренажере и другое.

Комплекс «Самоздрав» (дыхательный тренажер-имитатор + капнометр, инструкция, DVD-диск, книга) можно приобрести:

- **в Москве: ТЦ «Гранд Сити»** (20 м от метро «Площадь Ильича»), 1 этаж, павильон 93. Без выходных, с 10 до 20 часов, тел. 8 (499) 397 00 47. Книга с диском бесплатно. На ВВЦ (павильон №13 «Здоровье»);
- **в магазинах «Медтехника»** в 78 городах России;
- наложенным платежом **(1250 руб.)**, заказав по тел. 8-800-200-44-42 **(бесплатный)**; через сайт **www.samozdrav.ru**; по почте открыткой на адрес: 443051, г. Самара, а/я 16015, НПП «Самоздрав». Отдельно книга с DVD-диском высылаются бесплатно.

* капнометр - устройство для самодиагностики. Не является лекарственным средством.

ОГРН 1096350000040, ООО НПП «Самоздрав», 443054, г. Самара, ул. Севастопольская, 35.

Горячая линия: 8-800-200-44-42 (звонок по России бесплатный)

НПП «Самоздрав» г. Самара: консультации, вопросы, заказ

РЕКЛАМА № 0012

Номера телефонов магазинов «Медтехника» в крупных городах: Астрахань 457049; Барнаул 224143; Белгород 347576; Бийск 329251; Владивосток 440437; Владимир 330122; Волгоград 270674, 484635 Воронеж 372905; Екатеринбург 257403; Иваново 290439; Ижевск 445196; Иркутск 206421; Казань 5109858; Калининград 535629; Калуга 577298; Киров 673266; Кострома 453345; Краснодар 2554195; Красноярск 2619023; Курган 232587; Курск 700313, Липецк 776219, Мурманск 319585; Новосибирск 3463248, Н-Новгород 4133333; Омск 314515; Орел 416728 Оренбург 723454; Пенза 684370; Пермь 2247902; Ростов-на-Дону 2432683; Рязань 276344; С-Петербург 3167755, 4046776, 6577075; Саратов 275802; Смоленск 389163; Ставрополь 238559; Тамбов 471786; Тверь 581581; Томск 540317; Тула 364415; Тюмень 517333; Тольятти 229147; Уфа 2839900; Хабаровск 748446; Чебоксары 563525; Челябинск 2607293; Якутск 430215; Ярославль 211754, 737477 и др.

От кашля — кисель из банана

Сильный кашель у ребенка поможет снять лечебный кисель из банана. Для его приготовления возьмите зрелый банан, 1 ст. ложку сахара, 1 стакан кипятка. Банан разомните толкушкой или вилкой в пюре, засыпьте сахаром и перемешайте. Залейте кипятком, размешайте до однородности, закройте крышкой и дайте настояться около 30 минут. Массу немного подогрейте (по желанию можно процедить) и давайте пить теплой. Мой маленький внук обожает лечиться таким киселем.

И. Н. Охлопкина, Пермский край

Некоторые пузырьки были с горошину

Моя дочка в 4 года заболела ветрянкой. Сыпь была везде: на лице, на голове под волосами, на теле... Да такая крупная — некоторые пузырьки с горошину. Соседка поделилась рецептом, с помощью которого вылечила от ветрянки своего ребенка. Смешивала по 1 ст. ложке 3%-ного уксуса и водки и 2 ст. ложки воды и этой смесью протирала сыпь 3 раза в день. И не только зуд прошел, но и температура спала.

И. Н. Костюченко, Тамбовская обл.

От конъюнктивита сына спас виноград

Когда сыну было 6 лет, он заболел конъюнктивитом. И чаем глаза протирали, и отваром ромашки — ничего не помогало. Дело было осенью, и нам помог виноград: соседка посоветовала закапывать в глазки виноградный сок. Не промывать — ведь он сладкий, будет склеивать реснички, а именно закапывать — по капельке в каждый глазик утром и вечером. Я сначала скептически отнеслась к такому лечению, но решила разок попробовать. Чистыми руками отжала немного сока через стерильный бинт и пипеткой капнула сыну в глаза. На ночь процедуру повторила. Утром реснички были склеены, но гноя оказалось значительно меньше. Аккуратно промыла сыну глаза под проточной водой и снова закапала виноградный сок. Через 4 дня конъюнктивит практически прошел.

Е. Н. Федосова, Краснодарский край

Что с ребёнком?

*** Как относиться к тому, что ребенок хочет все делать по-своему?** Хорошо это или плохо? Безусловно, хорошо. И нужно дать ребенку возможность учиться на своих ошибках. Дух противоречия — это здоровый и разумный способ утвердиться как личности. Поддерживайте и укрепляйте в нем чувство уверенности, но не допускайте появления у него мании величия, иначе он будет ставить перед собой невыполнимые задачи и разочаруется, не сумев их выполнить.

*** Иногда в присутствии нескольких человек ребенок начинает вести себя вызывающе, стараясь привлечь к себе внимание.** Вызывающее поведение — обычная реакция ребенка, поэтому не стоит беспокоиться по этому поводу. Ребенок пытается представить себя привлекательно, но при этом проявляет излишнее усердие, не отдавая себе отчета в этом. Надо проявить много терпения и даже попросить взрослых гостей притвориться, что им интересно наблюдать за таким поведением ребенка. Вполне возможно, что он быстро успокоится. Обычно такое поведение характерно для детей до 6 лет, а в этом возрасте трудно требовать от ребенка соответствующего поведения перед взрослыми.

Мнение учёных

РАНО ПИТЬ ТАБЛЕТКИ

Применение антибиотиков на первом году жизни ребенка повышает риск развития у него экземы в более старшем возрасте. Если антибиотики принимает мать во время беременности, такого эффекта на плод лекарства не оказывают. К этому выводу пришли ученые Великобритании.

ДЕТИ СПЯТ — И ХУДЕЮТ

Детям, которые много спят, ожирение не грозит. Выяснилось, что причиной детского ожирения могут стать не только сладкие газировки или отсутствие спорта и движения. Недостаток сна тоже является частой причиной лишнего веса. Исследования показали, что дети, которые спят сколько хотят, сжигают на 134 калории в день больше и теряют в весе. А все потому, что уровень гормона, регулирующего голод, у них ниже. Получается, что, укладывая детей спать вовремя, родители поддерживают их вес в норме.

РОДИТЕЛЬ, НЕ КРИЧИ!

Родителям нельзя оскорблять подростков и кричать на них. Такая невоздержанность повышает риск развития депрессии и отклонений в поведении, заявили американские ученые. Агрессивность родителей, даже только словесная, провоцирует вспышки гнева, раздражительность и воинственность у их отпрысков. Ученые советуют родителям открыто говорить о своих переживаниях и реже повышать голос на подростков.

ВЕСЁЛЫЕ ДЕТИ УМНЕЕ

Смех развивает у детей творческие способности, установили американские ученые. Во время смеха у маленького ребенка активизируются те области мозга, которые связаны с творчеством. При этом процесс протекает в обоих полушариях. У взрослых во время смеха «творит» только левое полушарие. Поэтому специалисты рекомендуют родителям чаще водить детей на веселые мероприятия, в цирк и смотреть с ними веселые мультфильмы.

Сезонные проблемы — *Будь начеку!*

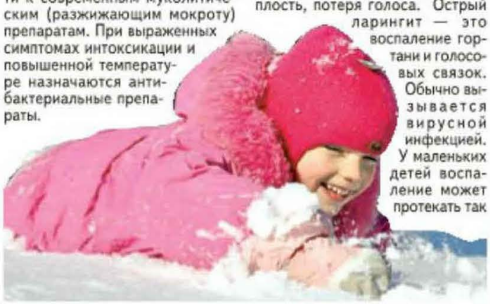
Осложнения после ОРЗ

Ребенок постоянно хлюпает носом и подкашливает? Затянувшиеся насморк и кашель могут свидетельствовать об осложнениях. Как же расшифровать сигналы тревоги и каковы самые типичные осложнения обычной простуды?

БРОНХИТ

Симптомы: сухой кашель, более сильный по утрам, затрудненное дыхание, дискомфорт в груди, повышенная температура, слабость, утомляемость. Бронхит вызывается вирусной или бактериальной инфекцией, спустившейся из носа и горла в бронхи, которые из-за этого воспаляются. Если ребенок заболевает бронхитом более трех раз в течение года, ему ставят диагноз рецидивирующий бронхит. Обострения, как правило, случаются осенью, ранней весной, реже зимой и отсутствуют летом.

Лечение. Если бронхит не сопровождается повышением температуры и признаками интоксикации (слабость, головная боль), ребенок активен, можно начать лечение с растительных отхаркивающих средств: отваров мать-и-мачехи, багульника, девясила, а также ингаляций и массажа грудной клетки. Если же на 3-4-й день кашель не стал влажным и мокрота не отходит, необходимо перейти к современным муколитическим (разжижающим мокроту) препаратам. При выраженных симптомах интоксикации и повышенной температуре назначаются антибактериальные препараты.



ПНЕВМОНИЯ

Симптомы: при острой пневмонии они развиваются стремительно — кашель сухой или сразу с мокротой и даже с кровью, боль в груди, особенно на вдохе, учащенное поверхностное дыхание с раздуванием крыльев носа, одышка, сильнейший озноб, очень высокая температура. Если пневмония является осложнением простудного заболевания, то симптомы могут быть более смазанными. Пневмония может быть осложнением простудного заболевания или явиться следствием бактериальной инфекции.

Лечение: при острой пневмонии нельзя заниматься самолечением. Без антибиотиков тут не обойтись. А народные средства могут быть хорошим подспорьем. В частности, можно использовать их как отхаркивающие. Показаны дыхательная гимнастика, массаж грудной клетки, физиотерапевтические процедуры.

ЛАРИНГИТ

Симптомы: боль в горле, охриплость, потеря голоса. Острый ларингит — это воспаление гортани и голосовых связок. Обычно вызывается вирусной инфекцией. У маленьких детей воспаление может протекать так бурно, что отек слизистой оболочки гортани перекрывает доступ воздуха (ложный круп). Самый типичный симптом развивающегося отека — «лающий», т.е. очень сухой кашель, дыхание становится шумным, ребенок плачет, беспокоится. В тяжелых случаях недостаток кислорода может вызвать нарушение работы мозга, вплоть до комы.

Лечение: щелочные ингаляции, полоскание с йодинолом, настоем ромашки или шалфея, повязки и сухие согревающие компрессы на шею, горячие ножные ванны, физиопроцедуры: УВЧ, УФО, электрофорез. При лечении ларингита рекомендуется поменьше разговаривать. Приступ ложного крупа снимается горячей ножной ванной и горячими содовыми ингаляциями. При первых признаках ложного крупа обязательно нужно вызвать скорую.

РИНИТ

Симптомы: постоянно текущий нос, воспаленные глаза, резь в глазах, головная боль. Ринит — это воспаление слизистой оболочки носа. Насморк — один из симптомов ринита. Ринит может быть инфекционным или аллергическим. Инфекция также может служить аллергеном. Ринит может исчезнуть так же внезапно, как появился. А может и затянуться надолго и перейти в хроническую форму. Насморк, затянувшийся более чем на десять дней, обязательно должен насторожить.

Лечение: для облегчения дыхания можно закапывать в нос капли, но не дольше недели. Показано промывание носа раствором ромашки, шалфея.

ТОНЗИЛЛИТ

Симптомы: боль при глотании, увеличенные гланды, повышенная температура, головная боль и даже боль в желудке. Тонзиллит может быть вызван вирусной и/или бактериальной инфекцией. Чаще всего протекает как хроническое заболевание. Хронический тонзиллит в той или иной степени есть у всех детей. Его развитию способствуют частые ангины, ОРЗ, синуситы и даже кариозные зубы. Все начинается с недолеченных простудных заболеваний, когда бактерии поселяются в миндалинах. Так что каждую простуду необходимо долечивать до конца.

Лечение: сейчас радикальное лечение — удаление миндалин — уже не применяется так часто, как раньше. Самым эффективным способом считается промывание миндалин лекарственными препаратами и укрепление организма для профилактики повторных заболеваний. В тяжелых случаях применяются антибиотики.

З. В. Милюкова, педиатр, врач высшей категории

Как выгнать простуду?

■ ЕСЛИ У МАЛЫША НЕТ ТЕМПЕРАТУРЫ, СДЕЛАЙТЕ ЕМУ ГОРЯЧИЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ. НАЛЕЙТЕ В ТАЗИК ГОРЯЧУЮ ВОДУ, ДОБАВЬТЕ СУХОЙ ГОРЧИЦЫ И ПАРЬТЕ НОЖКИ 10 МИНУТ, ПОСТЕПЕННО ПОВЫШАЯ ТЕМПЕРАТУРУ ВОДЫ (С 37°С ДО 42°С).

■ ПОСЛЕ ВАННЫ ХОРОШО ПРОМОКНИТЕ СТУПНИ ПОЛОТЕНЦЕМ, СМАЖЬТЕ ИХ КОЗЬИМ ИЛИ БАРСУЧЬИМ ЖИРОМ И НАДЕНЬТЕ ТЕПЛЫЕ ШЕРСТЯНЫЕ НОСОЧКИ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Откровенное письмо

Рожайте сейчас, потом может не получиться!

ТЕРЯТЬ ВРЕМЯ СМЫСЛА НЕ ИМЕЛО, НО ЛИШЬ С ЧЕТВЕРТОЙ ПОПЫТКИ ЭКО ОКАЗАЛОСЬ УДАЧНЫМ...

В 20 лет по большой любви вышла замуж. На свадьбе нам с мужем желали много детей. Мы лишь улыбались, поскольку планировали сперва купить жилье, устроиться на работу и пожить для себя. Поэтому мы с мужем предохранялись. У нас все получилось: и работу хорошую оба нашли, и жилье в кредит купили. Мама изредка напоминала о внуках, потом об этом заговорил муж. В общем, к 26 годам я решилась. Наивно считала, что стоит отказаться от контрацепции — и я немедленно забеременею. Не вышло. Прошел один месяц, три, полгода, и я забеспокоилась. Пошла к врачу. Она сказала, что у меня все хорошо, предлагала провериться мужу. Сначала он отказывался, а потом все же согласился. Оказалось, его сперматозоиды практически неподвижны. Я, как могла, утешала его, но что-то в наших отношениях сломалось. Мы развелись.

Переживала долго, отношения с другими мужчинами не складывались, а рожать только для себя я не хотела. Через 5 лет встретила любимого человека, своего теперешнего мужа. Я была готова и физически, и психологически. Верила, что все получится, ведь мы оба так любим друг друга. Но прошло полгода — беременности не случилось. Снова пошла к врачу. Она ошарашила меня: после 35 лет шансы забеременеть у женщины снижаются на четверть, потому что яичники начинают хуже работать, то есть «стареть». По совету врача измеряла базальную температуру, «ловила» овуляцию. Через полгода наблюдений обнаружила, что из шести циклов овуляторными были только два! Кто не знает, в ановуляторные циклы фолликул не созревает, яйцеклетка не выходит из яичника, а подвергается обратному развитию. При этом месячные идут, как обычно, но беременность не наступает.

Если вы счастливы в браке, не теряйте времени, рожайте детей. Все остальное успеется!

Однако я не теряла надежды забеременеть. Но человек предполагает, а Бог располагает. Как-то попала под сильный дождь, промерзла и заболела. Лечилась долго, началось воспаление в трубах, в результате их проходимость нарушилась... Мои шансы стать мамой все уменьшались. Осложняло ситуацию и то, что спермограмма мужа тоже была не очень хорошая.

Врач предложила попробовать ЭКО. Терять время смысла не имело. Стали готовиться к первому протоколу ЭКО. Хочу подробно рассказать об этой процедуре. На самом деле ЭКО — большая нагрузка на здоровье. Мне оно далось тяжело. Первый этап — это прием препаратов, которые подавляют активность яичников. Я чувствовала себя так, будто начался климакс. Были приливы жара, прыгало давление, температурила. Кроме того, сильно болели колени, голова. Не легче далась и вторая часть подготовки, когда яичники начинают стимулировать. Казалось, что живот буквально разбухает. Тошнило так, что муж под руки в туалет водил.

Я готова была все вытерпеть. Ждала пункции (забора яйцеклеток) с радостью. Яйцеклеток взяли пять, из них подходящим оказался один эмбрион. И он не прижился. Меня накрыло волной депрессии. Кроме того, самочувствие после гормонального удара было очень плохим, продолжало тошнить, нарушился сердечный ритм. Оказалось, что удачное ЭКО с первого раза — редкость, большинству требуется не одна процедура. Потом была вторая, третья... И они оказались неудачными. Только с четвертого раза забеременела. У нас родилась долгожданная дочка. Я не могу на нее надышаться. Возможно, со временем решусь еще на одну процедуру ЭКО.

За это время я многое переосмыслила в своей жизни. Поняла, что родить ребенка — это подарок от Бога. К сожалению, в юности нам кажется, что существуют более важные вещи, а родить ребенка можно потом. Обращаюсь ко всем женщинам: не теряйте времени, если вы счастливы в браке, не ждите. Если хочется малыша — рожайте! Потому что потом может не получиться.

Светлана, Омск

ЭКО — БОЛЬШАЯ НАГРУЗКА НА ЗДОРОВЬЕ. ПОСЛЕ ГОРМОНАЛЬНОГО УДАРА ПОЯВЛЯЕТСЯ ТОШНОТА, НАРУШАЕТСЯ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ. УДАЧНОЕ ЭКО С ПЕРВОГО РАЗА — РЕДКОСТЬ.

Полезно знать

СЕМЬ МЕСЯЦЕВ БЕЗ БОЛИ

Ребенок в утробе матери не способен испытывать болевые ощущения примерно до 7-го месяца беременности. Только к 28-й неделе формируются структуры головного мозга, отвечающие за боль. К такому выводу пришли американские ученые. Исследователи поясняют, что, когда плод одергивает ручку или ножку в ответ на то или иное раздражение, это всего лишь рефлекторная бессознательная реакция.

МАЛЫШ В ЖИВОТЕ ТРЕБУЕТ ОБЩЕНИЯ

Понаблюдайте за шевелением вашего ребенка в животе и определите время суток, когда он наиболее активен. Придумайте свой способ общения с малышом — с помощью поглаживаний, постукиваний или пения с ритмичным прикосновением. Общайтесь с ребенком в течение 10-20 минут во время его активности каждый день. В будущем это поможет вам наладить контакт с малышом, и в случае его волнения сможете успокоить малыша с помощью условных прикосновений.

Эвалар — марка №1 в России[1]

Здоровья, молодости и красоты в наступающем году!

Самое заветное желание каждого человека во все времена — оставаться молодым и здоровым. Пусть в наступающем году это пожелание окажется достижимым для каждого! Успехов Вам в наступающем году, крепкого здоровья, молодости и красоты! А в дополнение к искренним пожеланиям молодости и красоты порадуйте своих близких прекрасным подарком — набором антивозрастной косметики Лора от компании Эвалар.

Лариса Прокопьева,
генеральный директор холдинговой компании «Эвалар»

• Крем для контура глаз
• Крем для лица
• Солнцезащитный
• Таблетки

Лора — лучший подарок к Новому году!

Таблетки и кремы

- Косметика Лора содержит пептиды, гиалуроновую кислоту и еще более 25 ингредиентов для молодости и красоты
- Двойное омоложение: снаружи (кремы) и изнутри (таблетки)
- Клинически доказано: сокращает морщины до 30% всего за один месяц[2]
- Подходит для всех типов кожи
- Изготовлено в условиях фармацевтического производства
- Спрашивайте только в аптеках

Лора — стань, как прежде, молодой!

[1] По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни» в 2009, 2011, 2013гг. Сертификат №13/190/52 от 25.10.13 [2] «Отчет о клиническом применении крема «Лора» у женщин с клиническими признаками старения кожи». Горячая линия: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), Москва (495) 921-40-74, Санкт-Петербург (812) 454-00-03 БАД. Имеются противопоказания. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Каталог–2013

Название заболевания	№ газеты/ страницы
ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Алкоголизм	9 (9), 12 (16), 14 (16), 15 (12)
Авитаминоз	12 (11), 14 (3), 15 (4), 17 (11), 21 (11), 26 (8)
Аллергия	1 (3), 6 (2), 12 (16, 17), 16 (10), 17 (11), 21 (4), 24 (6), 26 (6)
Анемия (малокровие)	2 (12), 4 (3, 12), 7 (13), 8 (4,18), 9 (8, 10), 10 (18), 11 (12), 12 (22), 13 (12), 16 (11), 17 (21), 18 (10), 21 (20), 22 (6), 24 (8, 21)
Вздутие живота	12 (11), 19 (4)
Выпадение волос	10 (2), 13 (10), 17 (11)
Головокружение	16 (13), 17 (6), 20 (8), 22 (11)
Головные боли	7 (3), 9 (3, 10), 12 (3, 19), 15 (19), 16 (6), 18 (10), 19 (13), 21 (8, 19), 22 (9), 24 (6), 25 (10), 26 (4)
Икота	16 (6), 18 (19)
Курение	11 (10), 15 (12), 20 (3)
Наркомания	7 (7), 9 (9)
Отеки	8 (4), 12 (18), 13 (10), 16 (4), 20 (12)
Паховая грыжа	11 (6)
Плохая память	11 (20), 16 (12)
Слабость	10 (3), 11 (8, 13), 12 (11), 13 (5, 12), 14 (3), 15 (20), 16 (12), 17 (11), 19 (11), 20 (8, 21), 21 (20), 24 (21)
Укрепление иммунитета	9 (8), 11 (12, 21), 12 (8, 22), 13 (11), 16 (21), 18 (10, 20), 19 (11, 20), 21 (11, 21), 23 (6, 11), 24 (6, 21)
Цинга	15 (20)
Храп	8 (12), 21 (11)
СЕРДЦЕ	
Аритмия	1 (4), 2 (6), 5 (3), 7 (19), 11 (10), 15 (21), 16 (5, 11), 17 (21), 19 (7), 22 (21), 23 (8,10), 24 (10)
Брадикардия	8 (6), 24 (9)
Болезни сердца	16 (6, 11), 19 (11), 24 (5, 6)
Блокада сердца	18 (8)
Гипертрофическая кардиомиопатия	25 (7)
Гипертрофия левого желудочка	17 (13)
Инфаркт миокарда	13 (5), 15 (10), 16 (9)
Ишемическая болезнь	12 (9), 15 (10), 17 (11), 19 (7), 20 (12), 23 (5), 24 (5)
Мерцательная аритмия	2 (6)
Невроз сердца	18 (13)
Одышка	11 (5), 13 (7), 15 (9), 23 (19)
Пульсирующее сердцебиение	2 (3)
Пролапс митрального клапана	7 (4)
Стенокардия	3 (5), 9 (19), 11 (6), 15 (5), 16 (5, 11), 20 (11, 21), 21 (10, 20), 26 (5)
Сердечная астма	8 (3)
Сердечная недостаточность	2 (6, 12), 22 (6)
Тахикардия	7 (19), 19 (7), 24 (10)
Укрепление сердца	11 (21), 13 (2), 16 (10), 17 (7), 20 (8),
СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА	
Ангиотрофоневроз	12 (10)
Аневризма аорты	3 (3), 17 (13)
Атеросклероз	3 (13), 6 (6), 8 (12), 9 (7, 18), 11 (3, 12, 21), 12 (22), 14 (12), 15 (4, 8, 21), 16 (20), 18 (11), 19 (8), 21 (4), 24 (4, 11)
Вегетососудистая дистония	1 (6), 4 (7), 7 (4), 15 (7), 18 (8), 20 (19), 21 (19), 23 (19)
Варикоз тазовый	13 (5), 24 (12)
Гипотония	8 (4), 11 (5), 12 (3), 15 (5), 25 (8)
Гипертония	1 (7), 2 (4, 6), 4 (4), 5 (3), 7 (19), 8 (3), 9 (19), 10 (6), 11 (13, 20 21), 12 (10, 18), 13 (10, 12), 15 (6, 9, 20), 16 (5, 10, 13, 20), 18 (20), 19 (10), 21 (8), 22 (11, 12, 13), 23 (7), 24 (6, 7, 8, 20, 21), 25 (12)
Гипертония от ожирения	21 (12)
Коарктация аорты	4 (6)
Купероз	1 (13), 26 (10)
Инсульт	1 (6, 11), 6 (6), 7 (6), 8 (4), 13 (3), 14 (4, 8), 15 (4, 19), 17 (13, 19), 18 (9), 19 (12)
Давление ниже или выше нормы	10 (4), 20 (4), 26 (4)
Нейроциркуляторная дистония	23 (7)
Стеноз сонных артерий	4 (3)
Стент в сонной артерии	16 (8)
Склероз головного мозга	16 (20)
Спазмы сосудов головного мозга	11 (5), 16 (20)
Тромбофлебит	11 (3, 12), 12 (9, 17), 13 (3) 17 (20), 18 (4, 10), 21 (11), 22 (4), 23 (6), 24 (8), 26 (8)
Укрепление сосудов	4 (7), 15 (9), 24 (20)
Варикозное расширение вен	2 (2, 3), 4 (3), 6 (4), 8 (18), 9 (3, 19), 10 (18,19), 11 (13, 21), 12 (11), 13 (3), 14 (8), 15 (6), 16 (10, 15), 18 (12, 13, 19), 21 (4), 23 (6, 10), 24 (4, 12, 13, 20), 25 (8)
Эндартериит облитерирующий	12 (22), 17 (9), 24 (6)
УХО, ГОРЛО, НОС	
Аносмия (потеря обоняния)	11 (11)
Ангина	1 (11), 2 (4, 5), 4 (5, 12), 8 (13), 9 (8, 11), 10 (4, 8), 11 (9,10, 12), 13 (7, 13), 16 (11, 13), 21 (10), 22 (9, 21), 25 (6)
Болезнь и синдром Меньера	20 (9)
Гайморит	2 (4), 4 (6), 5 (11), 7 (4), 10 (10), 12 (4, 8, 15), 14 (3, 9), 17 (21), 18 (5), 20 (8, 20), 22 (13), 23 (5)
Евстахиит	13 (5), 20 (12)
Катар гортани	26 (11)
Ларингит	2 (7), 9 (10), 19 (7), 22 (21), 25 (10)
Трахеит	5 (2), 16 (10)
Тонзиллит	7 (8), 9 (4), 11 (10, 21), 12 (3), 19 (13), 22 (19)
Стафилококк в носу и глотке	10 (7)
Нарушение вкусовых ощущений	4 (3)
Носовое кровотечение	13 (10), 15 (11)
Отит	2 (6), 4 (5), 7 (5), 9 (11), 12 (3), 16 (4), 20 (5), 25 (19)
Ринит	4 (2), 7 (5), 11 (6, 21), 17 (13), 18 (5), 21 (4, 10), 24 (3, 13)
Шум в ушах	1 (6), 2 (3), 3 (13), 9 (8), 10 (9), 11 (19), 12 (21), 13 (10)
БРОНХОЛЕГОЧНАЯ СИСТЕМА	
Бронхиальная астма	1 (3), 2 (6), 6 (4), 7 (4, 17), 9 (10, 11, 19), 11 (13, 20), 13 (10), 19 (9), 20 (7, 8), 21 (6), 22 (11), 23 (20)
Бронхит	1 (3), 2 (4, 5), 7 (3, 13), 8 (6), 10 (17), 11 (5, 19), 12 (3, 10,16, 18, 21), 13 (13), 14 (9), 15 (19), 16 (19), 17 (11), 18 (9, 21), 19 (8), 19 (10), 20 (11, 21), 24 (11), 25 (20)
Воспаление легких	9 (6), 24 (10)
Диета при бронхите	22 (21)
Кашель	2 (2), 3 (12), 4 (13), 7 (14,19), 9 (11), 11 (10, 20), 12 (22), 15 (4, 10), 16 (6), 19 (7), 20 (4, 11), 21 (10), 23 (5, 10)
Плеврит	11 (10), 16 (6)
Туберкулез легких	10 (3), 7 (4, 5, 18), 11 (12, 21), 12 (7, 9, 19), 13 (19), 14 (8, 9), 15 (6), 16 (5), 18 (21), 19 (6), 21 (10, 20), 22 (10)
Трахеит	12 (10, 16)
Лечебная диета при туберкулезе	10 (19), 14 (13)
Эмфизема легких	2 (5), 16 (19), 26 (7)
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ	
Аппендицит	9 (3)
Изжога	3 (12), 5 (5), 7 (17), 9 (11), 11 (5, 13), 12 (8), 17 (21), 19 (7), 23 (10,11), 24 (5)
Боли в желудке	4 (6), 11 (7), 12 (3), 13 (7, 9, 10), 17 (10), 18 (5)
Дисбактериоз	14 (3), 17 (20), 20 (11)
Диарея (понос)	9 (10, 18), 10 (4), 11 (5, 12), 13 (10), 14 (13), 15 (20, 21), 17 (8), 18 (21), 19 (10, 11, 21), 20 (11), 21 (20)
Диспепсия	16 (19), 22 (21)
Дискинезия желчных путей	2 (5), 22 (21)
Дивертикул кишечника	24 (19)
Геморрой	1 (11), 3 (4), 5 (4, 13), 8 (4,12), 9 (17, 19), 11 (7), 12 (8, 9), 13 (13), 15 (8), 17 (5), 19 (4, 13), 20 (5, 7), 21 (6, 11), 22 (11), 23 (11)
Гастрит	5 (4), 9 (11, 18), 11 (4, 12), 13 (13), 14 (9), 16 (5), 19 (11), 21 (11), 23 (4, 20)
Запоры	7(6, 19), 8 (18), 9 (11, 18, 19), 11 (7, 10, 21), 12 (19), 13 (11), 15 (11), 16 (20), 17 (6, 11), 18 (10), 19 (21), 20 (8, 21), 21 (6), 24 (10)
Колит	6 (12), 10 (6), 11 (13), 12 (10), 13 (13), 19 (7), 23 (6)
Рефлюкс-гастрит. Лечебное меню	8 (18)
Расстройство желудка	11 (11), 23 (11)
Лечебная диета при язве двенадцатиперстной кишки	20 (21)
Метеоризм	6 (12), 9 (10, 19), 12 (23)
Спайки в кишечнике	9 (6)
Синдром раздраженного кишечника	15 (9)
Свищ или киста пупка	17 (13)
Признаки меланоза кишечника	12 (10)
После облучения проблемы с кишечником	12 (7)
После операции по удалению геморроя	11 (5)
Пупочная грыжа	11 (6)
Опущение желудка	11 (7), 15 (19), 19 (14)
Эрозивный гастрит	20 (5)
Энтероколит	5 (13), 9 (11), 11 (12, 20), 12 (18)
Язвенный колит	18 (13)
Язвенная болезнь желудка	3 (12), 7 (5,) 7 (19), 9 (11), 11 (10), 13 (7), 14 (3), 15 (10), 16 (11, 20, 21), 19 (5, 8), 20 (5), 21 (4, 21), 24 (13), 26 (4)
ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ	
Боли в селезенке	8 (6), 11 (20)
Боли в поджелудочной железе	3 (5), 11 (5), 16 (11)
Диффузные изменения в печени и поджелудочной железе	12 (10)
Заболевания печени	5 (6), 6 (12), 7 (5), 11 (20), 22 (12), 23 (10), 25 (9), 26 (10)
Желчнокаменная болезнь	2 (5, 7), 12 (10, 11), 13 (12), 18 (5, 12), 20 (4), 21 (7), 23 (11), 24 (7), 25 (5)
Ожирение печени	4 (4)
Обострение цирроза печени, лечебное питание	10 (10), 12 (22), 18 (8)
Профилактика желчнокаменной болезни	21 (7)
Панкреатит	4 (5, 12), 5 (13), 8 (4, 5), 10 (8), 13 (19), 17 (11), 20 (19), 22 (8), 25 (5)
Перегиб желчного пузыря	19 (13)
Спайки в желчном пузыре	12 (10)
Холецистит	1 (13), 11 (20), 12 (19), 14 (8), 17 (11), 19 (7, 10), 20 (6), 23 (21)
Увеличение селезенки	5 (4)
НЕРВНАЯ СИСТЕМА	
Болезнь Паркинсона	9 (2), 16 (5, 12), 17 (3), 19 (19), 24 (19)
Бессонница	4 (4), 9 (5), 11 (5, 10), 12 (7, 16), 15 (10, 11, 20), 16 (20), 19 (3, 12), 20 (8, 10), 21 (20)
Болезнь Альцгеймера	16 (7)
Вегетоневроз	4 (7)
Воспаление седалищного нерва	7 (13), 8 (17), 10 (17), 12 (16, 18), 14 (11), 15 (10), 19 (5), 24 (9)
Грудной радикулит	16 (6)
Депрессия	2 (5), 17 (3), 23 (10)
Инсомния	22 (2)
Истерический невроз	21 (5)
Лунатизм	13 (5), 22 (2)
Нервные расстройства	2 (6, 7), 12 (10, 16), 13 (12, 19), 14 (11), 18 (10), 25 (12), 26 (10)
Нарколепсия	22 (2)
Мигренозная боль	1 (13), 11 (10), 12 (3), 16 (8), 18 (5)
Межреберная невралгия	16 (6), 20 (12)
Полинейропатия	5 (6)
Слабоумие	9 (4)
Стрессы	7 (12), 13 (6), 15 (10)
Судороги ног	9 (11), 23 (7)
Тремор (дрожание) рук и ног	14 (4), 19 (10)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Туннельный синдром	22 (5)
Музыка Моцарта лечит душу	13 (2)
Эпилепсия	18 (10), 22 (10), 26 (11)
МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА	
Болезни почек	11 (4), 12 (18), 13 (12), 15 (6, 20), 16 (6), 19 (10)
Пиелонефрит	3 (6)
Нефроптоз: опущение почки	1 (5)
Нефрит	4 (4), 19 (5)
Гематурия	19 (8)
Затрудненное мочеиспускание	4 (4), 9 (10), 11 (20), 15 (21)
Камни в почке	1 (5), 3 (6), 4 (4, 12), 7 (12), 8 (12), 9 (6, 11, 17), 10 (5), 11 (9, 11, 19) 12 (21), 13 (7), 14 (13), 15 (6), 16 (4), 17 (8), 18 (10, 21), 19 (11), 21 (12, 13), 22 (7, 9, 10), 23 (11)
Камни в мочевом пузыре	5 (12), 10 (5, 6), 11 (12), 12 (18, 21), 16 (20), 17 (8), 24 (21)
Киста на почке	13 (9), 21 (12, 13), 22 (7)
Жжение в мочевом пузыре	18 (13)
Лечебное питание при хронической почечной недостаточности	15 (21)
Недержание мочи	6 (11), 8 (13), 14 (11), 18 (10, 19), 19 (10), 22 (9)
Туберкулез почки	15 (9)
Мочеполовой туберкулез	18 (2)
Удаление почки	10 (5)
Цистит	4 (4), 5 (12), 6 (2), 7 (4, 9, 12), 8 (8), 9 (19) , 10 (9, 10, 17), 11 (12, 13, 19), 12 (17), 13 (12, 15), 18 (21), 19 (11), 21 (12), 23 (6), 24 (19), 25 (5, 14), 26 (12)
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ	
Артрит	9 (7, 8), 11 (12, 13), 12 (3, 6), 13 (7), 14 (4), 15 (6), 16 (6), 19 (13), 21 (19), 22 (9), 24 (19), 25 (10), 26 (6)
Артроз	12 (6), 13 (3, 8), 17 (5), 21 (10), 23 (12, 19)
Болит позвоночник	11(9), 12 (4, 6), 13 (8), 15 (10)
Болят суставы	2 (2, 3), 4 (13), 5 (3, 4), 7 (13), 8 (5, 13), 9 (5), 10 (11), 11 (3, 10, 13), 12 (6), 14 (4, 9), 15 (8), 16 (6, 10, 13), 17 (11), 18 (5, 19), 19 (20), 20 (8), 22 (10), 24 (6, 10, 20, 21), 26 (8)
Боли в пояснице	3 (6), 8 (5), 11 (13), 12 (6)
Боли в ногах	7 (13), 14 (9), 20 (8)
Воспаление локтевого сустава	7 (9), 9 (11), 10 (4), 20 (6)
Воспаление коленного сустава	2 (4), 4 (3), 8 (4), 11 (6), 15 (6), 20 (8)
Гигрома	12 (6), 15 (19)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Гонартроз	18 (6), 19 (5)
Компрессионный перелом позвоночника	17 (13)
Какой выбрать хондропротектор	18 (7)
Коксартроз	9 (11), 18 (5)
Контрактура Дюпюитрена	22 (6)
Кокцигодиния	14 (11), 15 (19, 20)
Миастения	12 (4)
Мышцы любят тепло	17 (2)
Нарушение прочности кости	11 (9)
Периартрит	21 (6), 23 (12)
Перелом копчика	19 (13)
Перелом лодыжки	20 (13)
Переломы, ушибы, растяжения, шишки	1 (2), 12 (4, 6, 8), 20 (7, 13)
Пяточная шпора	4 (4, 13), 5 (13), 6 (4), 9 (11, 18), 11 (7, 8), 12 (4), 13 (6, 9, 10), 14 (9), 16 (7), 17 (8), 18 (8, 21), 21 (11), 24 (21)
Плечелопаточный периартрит	21 (6)
Полиостеоартроз	4 (13), 21 (12)
Полиартрит	5 (4, 12), 10 (9), 13 (11), 21 (10), 26 (8)
Остеохондроз	2 (6), 8 (5), 9 (8), 11 (11), 12 (6), 13 (11), 22 (4, 21), 23 (12)
Остеомиелит	14 (4), 20 (5)
Остеопороз	1 (6), 14 (9), 17 (5), 21 (20), 25 (4)
Онемение пальцев рук	5 (4), 11 (21), 20 (7)
Радикулит	1 (4), 9 (4), 11 (11, 13), 13 (8, 10), 19 (5), 20 (6), 23 (13), 25 (6)
Ревматизм	17 (6, 11, 20), 18 (21), 19 (6), 20 (6, 11), 21 (4,10, 21)
Ревматоидный полиартрит	5 (4), 13 (12)
Травмы суставов, припарки	15 (12), 24 (7)
Хондрома на ребре	9 (4)
Эндопротезирование голеностопного сустава	8 (5)
ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ	
Нарушение обмена веществ	13 (7), 14 (3), 21 (7)
Ожирение	5 (17), 7 (12), 13 (12), 16 (11), 21 (9, 21)
Подагра	2 (6), 5 (3), 6 (4), 7 (5), 9 (5), 10 (9), 11 (6, 11), 12 (6), 13 (3, 7, 10, 11, 12), 15 (9, 12), 20 (10), 22 (5, 21), 23 (10), 24 (21), 26 (4)
Холестероз	20 (7)
ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА	
Гипогликемия	1 (6)
Гипертиреоз	8 (4), 12 (18), 16 (12), 26 (4)
Киста на щитовидке	10 (4)
Диффузный токсический зоб	9 (3), 15 (10)
Несахарный диабет	6 (6)
Удаление щитовидной железы	14 (3)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Узел на щитовидной железе	1 (11), 4 (3), 6 (12), 9 (19), 10 (9), 17 (13), 22 (12), 24 (4)
Улучшение работы щитовидной железы	11 (20), 12 (11), 13 (12), 21 (11), 24 (9)
Узловой зоб	2 (4), 20 (11), 22 (12)
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	
Диабет II типа	7 (6), 8 (8), 11 (4), 12 (5), 15 (7), 20 (8), 24 (8)
Диабет	2 (14), 4 (4), 7 (19), 11 (4, 10), 16 (7), 18 (5, 21), 19 (6), 21 (9, 11), 24 (8, 10), 25 (4), 26 (11)
Диабет и грипп	3 (5)
Диабет и зрение	20 (5), 23 (4)
Диабет и бесплодие	15 (7)
Когда сдавать анализ на содержание сахара в крови	11 (4)
Как противостоять диабету	15 (8)
Контроль за сахаром при диабете	2 (7), 3 (5), 6 (6), 10 (6), 11 (4, 21), 12 (5), 13 (5, 12), 16 (7), 20 (11), 22 (10)
Сахар в крови при диабете	12 (5)
Инсульт и диабет	22 (6)
Переход на инсулин	3 (5),12 (5),13 (3, 5) 17 (2), 19 (2), 22 (4)
Женьшень и черника при диабете	11 (4)
Нормализация сахара в крови	4 (13)
Трофические язвы	2 (6), 9 (3), 10 (9, 10), 11 (12), 12 (11), 13 (8), 16 (7), 19 (12), 25 (19)
Уход за кожей	23 (4)
ОНКОЛОГИЯ	
Боль при онкологии	13 (7)
Диагностика рака по анализу крови	22 (3)
Онкология груди (после удаления)	1 (7)
Остеобластокластома	18 (2)
Нейтропения	19 (13)
Рак желудка	13 (9)
Рак носоглотки	15 (6)
Рак груди у мужчин	21 (13)
Рак пищевода	2 (4)
Рак кожи	13 (4)
Рак печени	15 (2)
Рак простаты	18 (14)
Рак прямой кишки	11 (10)
Питание при онкологии	5 (12)
Лейкоз	13 (5)
Меланома	9 (6)
Миеломная болезнь	24 (12)
Цистоаденопапиллома	15 (12)
Проблемы после облучения	12 (7)
Профилактика опухолей	17 (11), 20 (20)
Химиотерапия	17 (7)
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Амебная дизентерия	12 (10)
Ботулизм	11 (8)
Болезнь Рейтера	9 (13)
Вухереориоз	16 (3)
Вирус иммунодефицита	17 (14)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Вирусы онкогенные	24 (5)
Газовая гангрена	12 (9)
Гепатит	2 (4), 11 (20), 12 (19), 17 (11), 18 (12), 19 (21), 23 (11), 25 (12)
Грипп	2 (4), 22 (4)
Генитальный герпес	21 (14), 24 (5)
Герпес на губах	4 (2, 6), 9 (8), 15 (4), 20 (10), 20 (19), 21 (10)
Гельминты (глисты)	4 (12), 7 (5, 18), 9 (4), 11 (4, 10), 12 (16, 19), 14 (8), 19 (10), 21 (20)
Дракункулез, или ришта	16 (3)
Дизентерия	8 (8), 17 (20), 19 (11)
Простуда (ОРЗ)	1 (7), 6 (3), 10 (9), 11 (7), 12 (3, 16), 15 (20), 21 (10, 11), 24 (16, 21)
Желудочный грипп	7 (3)
Красная волчанка	17 (9)
Лобковые вши	1 (8)
Лимфаденит	13 (12)
Лямблиоз	1 (4), 7 (8), 11 (9, 11), 12 (16), 13 (10), 17 (8, 9), 19 (6,10), 21 (4, 20)
Менингит	12 (9)
Миаз	12 (9)
Онхоцеркоз	12 (9)
Онихомикоз	15 (8)
Риноцеребральный зигомикоз	12 (9)
Рожистое воспаление	12 (18), 17 (13)
Системная красная волчанка	14 (5)
Сифилис	5 (9)
Токсокароз	7 (15)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ	
Астигматизм	15 (12)
Атрофия зрительного нерва	21 (8)
Блефарит (воспаление век)	20 (12)
Воспаление глаз	10 (11), 11 (10)
Глазная мигрень	1 (4)
Глаукома	12 (11), 13 (12), 17 (10), 20 (2), 23 (8, 13), 25 (13)
Инородное тело в глазу	18 (4)
Катаракта	4 (4), 6 (5), 8 (4), 10 (11), 11 (6)
Конъюнктивит	1 (13), 6 (4), 7 (4), 9 (8), 11 (10), 13 (4, 10), 19 (8)
Кровоизлияние в сетчатку	24 (12)
Лечебная гимнастика при дальнозоркости	11 (5)
Макулодистрофия	12 (2)
Нечеткое зрение (куриная слепота)	1 (4), 9 (18), 15 (13)
Слезятся глаза	3 (4)
Трахома	9 (8)
Усталость глаз	19 (8), 21 (8)
Ячмень	2 (3), 7 (13, 14), 9 (11), 15 (13), 16 (10)
СТОМАТОЛОГИЯ	
Болезни зубов и десен	4 (6), 8 (8)
Депофорез	7 (8)
Воспаление слюнных желез	11 (9)
Воспаление полости рта и десен	9 (4), 10 (4), 12 (4),

Название заболевания	№ газеты / страницы
Выпал зуб	13 (6)
Выбираем правильно зубную пасту	21 (2)
Гингивит	13 (10)
Запах изо рта	9 (11), 23 (5)
Зубной камень	5 (7)
Зубы мудрости	7 (8), 21 (13), 22 (12)
Зубная боль	2 (6), 16 (11, 20), 18 (10), 20 (21)
Киста на десне	22 (12)
Пародонтоз	1 (11), 8 (8, 12), 10 (6), 12 (3, 4), 15 (9), 20 (11), 21 (10), 24 (10), 26 (8)
Потемнение зуба	7 (8)
Пародонтит	3 (6)
Стоматит	4 (12), 8 (8), 9 (11), 11 (12, 21), 14 (8), 16 (10), 18 (10), 20 (6), 22 (10), 23 (5), 24 (7)
Синдром сухого рта	20 (11)
Трещины на зубной эмали	23 (5)
Зубы и жевательная резинка	11 (9)
Флюс	4 (13), 14 (8)
Язык саднит	12 (4)
КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	
Атопический дерматит	6 (3), 20 (4)
Ангиома	17 (12)
Бородавки	3 (13), 8 (13), 13 (5), 15 (6, 11), 17 (11), 18 (12), 19 (4), 21 (19)
Витилиго	4 (5), 11 (19), 14 (11), 15 (5)
Гангрена	9 (19), 23 (19)
Грибок на ногах	3 (11), 8 (13), 9 (17), 11 (4), 12 (3, 8), 13 (7), 16 (10), 17 (11), 19 (7), 22 (9), 23 (8)
Гидраденит (сучье вымя)	1 (13), 18 (9)
Онихокриптоз (дикое мясо, врастание ногтя)	6 (4), 17 (8), 19 (6), 21 (4), 24 (13)
Демодекоз	4 (5), 8 (13, 17), 18 (12, 19)
Дерматит	4 (5), 11 (8), 16 (4), 18 (10), 19 (10, 11)
Ихтиоз	25 (13)
Импетиго	15 (13)
Жировик	9 (17), 15 (4), 16 (19), 17 (5), 23 (10), 24 (13)
Зуд кожи	2 (6), 12 (3), 15 (12), 16 (10, 20), 18 (10), 20 (10)
Компрессы для смягчения кожи ног	12 (8)
Кандидозная паронихия	15 (8)
Липома	7 (4), 24 (13)
Лишай	2 (3), 11 (5, 12), 12 (3, 7)
Порезы, раны	1 (6), 3 (3),8 (8), 10 (4), 11 (12), 12 (4), 13 (10), 17 (8), 24 (8)
Папилломы	10 (4), 16 (12)
Псориаз	1 (7), 7 (19), 8 (12, 13), 11 (11), 13 (10),18 (20), 21 (6), 24 (19)
Пролежни	9 (5), 11 (10), 19 (7), 22 (10), 26 (8)
Мозоли, натоптыши	3 (7), 7 (13, 27)11 (3, 20), 12 (8), 15 (4), 18 (10), 19 (20), 20 (6), 21 (10), 24 (8)

Название заболевания	№ газеты/страницы
Нарывы	20 (6), 21 (20), 24 (8)
Нейродермит	23 (8,10)
Ожоги	7 (12), 9 (11), 10 (10), 11 (10), 12 (11), 15 (2), 16 (4), 19 (20), 21 (20), 22 (11)
Опрелости	15 (7)
Сыпь на коже	3 (2), 16 (11), 18 (10
Споротрихоз	11 (6)
Солнечный лишай	13 (4)
Синяки и шишки	11 (13), 18 (10)
Стрептодермия	24 (8)
Руброфития	15 (8)
Родинки	16 (12), 19 (13)
Рожистое воспаление	1 (4), 16 (20), 22 (4)
Трещины на пятках	3 (7), 7 (17), 10 (9), 11 (7), 12 (3, 8), 15 (8), 22 (10)
Трещины на пальцах рук	9 (11), 11 (7), 12 (23), 15 (4)
Фотодерматоз	13 (4)
Угри	3 (11), 7 (19), 11 (8), 14 (8), 15 (10), 16 (4)
Ушибы	10 (10), 12 (23), 15 (8), 18 (10), 20 (6)
Фурункулы	3 (7), 7 (19), 10 (6), 11 (10), 12 (8, 16, 22), 15 (10), 16 (20), 20 (21), 23 (12), 25 (10)
Эпидермофития	15 (8)
Эритема узловая	17 (13)
Экзема	2 (7), 7 (19), 8 (4, 6), 11 (8, 12), 12 (7, 9, 16), 13 (10), 15 (9, 19), 16 (4), 18 (10, 19, 21), 20 (4), 21 (4, 20), 22 (4), 25 (8), 26 (8)
ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аднексит	10 (13)
Биопсия шейки матки	16 (15)
Выпадение шейки матки	5 (8), 9 (13), 10 (17)
Варикоз вен малого таза	18 (12)
Воспаление придатков	2 (8), 9 (12), 11 (15), 12 (16), 16 (15)
Воспаление маточных труб	2 (8)
Воспаление яичников и кишечная палочка	11 (14), 25 (14)
Гарднереллез	1 (8), 14 (3)
Двурогая матка	12 (21)
Рост волос на лице	8 (11)
Естественные методы предохранения	23 (14)
Киста молочной железы	2 (8)
Киста на шейке матки	9 (13)
Киста яичника	6 (12), 13 (15), 17 (11), 24 (14)
Контрацептивы	2 (8)
Климакс	8 (10), 9 (5), 10 (8, 12, 13, 17), 11 (14), 13 (12), 16 (11), 19 (8), 21 (10)
Критические дни	1 (9), 6 (8), 8 (10), 10 (13), 12 (12, 16), 15 (15), 18 (14), 20 (14), 21 (14), 24 (14), 26 (12)
Лейкоплакия	22 (14)
Молочная железа	1 (9), 14 (7)
Молочница	2 (8), 11 (14), 17 (11), 22 (14) 23 (14), 25 (19)
Мастопатия	1 (9),3 (11), 4 (13), 5 (8), 7 (5), 10 (11), 11 (13, 14), 12 (12, 13), 13 (15), 15 (15), 16 (7), 18 (14), 19 (4, 14), 25 (14)
Миома	1 (8), 4 (3), 5 (8), 9 (12, 19), 11 (14), 13 (11, 14), 14 (9), 26 (12)
Туберкулез женских половых органов	1 (9)
Тесты на беременность	18 (2)
Сухость влагалища	1 (8)
Секс во время месячных	15 (15)
Спираль и воспаление придатков	8 (10)
Опущение матки	5 (8)
Проба Шуварского	8 (10)
Полип в матке	9 (12), 19 (14)
Папилломы в интимных местах	10 (12)
Гормональные изменения при климаксе	8 (10)
Гиперсексуальность (бешенство матки)	16 (15)
Маточное кровотечение	4 (13), 10 (13), 11 (12), 17 (14), 19 (11)
Менопауза и гипертония	9 (7)
Нарушение менструального цикла	9 (13)
Удаление матки	1 (9)
Фармаборт	16 (14)
Фиброма	2 (8), 4 (8), 5 (8), 11 (20), 12 (12), 13 (15), 17 (14)
Фибромиома	1 (8, 9), 12 (13)
Фолликулярная киста	20 (14)
Поликистоз яичников	6 (8)
Эрозия шейки матки	2 (8), 7 (5), 8 (10), 11 (13), 12 (12), 14 (7), 16 (15)
Эмоциональное бесплодие	21 (14)
Эндометриоз	15 (14), 16 (5, 14)
Эндометрит	11 (15), 22 (14)
МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аденома предстательной железы	1 (8), 5 (9), 12 (12), 14 (7), 16 (15), 17 (14), 18 (21), 19 (14), 22 (14), 23 (14), 25 (14)
Аденомиоз	2 (8)
Андропауза	16 (14)
Атерома кожи мошонки	18 (14)
Баланит	10 (13)
Баланопостит	24 (14)
Болезнь Пейрони	19 (14)
Варикоцеле	5 (8), 18 (12)
Везикулит	24 (14)
Воспаление простаты	15 (15)
Водянка яичка	16 (19)
Головная боль после секса	20 (14)
Импотенция	9 (11, 19), 11 (13), 14 (7), 18 (14)
Крипторхизм	7 (10), 11 (14)
Кровь в сперме	10 (12)
Мужчина избегает секса	6 (8), 11 (14), 26 (12)
Молочница у мужчин	6 (8)
Надрыв уздечки	18 (14)
Пропала эрекция	8 (11), 10 (12), 14 (7)
Простатит	2 (8), 6 (8), 9 (12), 10 (13), 12 (12), 13 (12, 15), 16 (15), 18 (21), 22 (14, 15), 23 (4), 24 (14), 26 (12)
Перекрут яичка	4 (8)
Перелом члена	15 (15)
Склещивание во время полового акта	22 (15)
Хламидии у мужчин	2 (8)
Уретрит	1 (8),8 (9), 11 (13), 19 (11)
Улучшение потенции	1 (8, 9, 13), 4 (12,13), 9 (13), 10 (13), 11 (15), 12 (12), 13 (14), 14 (7), 22 (15), 23 (14)
Шишка на яичке	17 (14)
Эректильная дисфункция	12 (13)
БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ, КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ	
Анализ крови во время схваток	17 (16)
Болит спина во время беременности	7 (9)
Беременность и гипотиреоз	10 (14)
Беременность и сифилис	11 (15)
Беременность с миомой	20 (15)
Болят колени во время беременности	10 (14)
Беременность и диабет	17 (15)
Зачинать ребенка лучше в сентябре	19 (14)
Золотистый стафилококк в молоке	23 (16)
Грудное молоко — лучшая еда	23 (16)
Кесарево сечение и его последствия	7 (10)
Кормление грудью	9 (15), 12 (16), 13 (16), 15 (12)
Мурашки и судороги при беременности	10 (14)
Мастит	7 (14), 9 (12), 11 (15), 18 (16), 24 (14)
Молоко зеленого оттенка	15 (16)
Менструации нет после родов	13 (14)
Матка не сокращается после родов	13 (14)
Малыш кусает грудь	10 (14), 11 (16)
Меню кормящей мамы	9 (15), 10 (14), 16 (16)
Отеки во время беременности	18 (15)
Отрыжка	23 (16)
Послеродовое осложнение	13 (14)
Токсикоз во время беременности	18 (15)
Хориоамнионит	16 (14)
Цитомегалия	24 (15)
Эклампсия	18 (15)
ПЕДИАТРИЯ	
Аллергия	9 (15), 11 (2)
Аденоиды	24 (16)
Агрессия у ребенка	13 (17)
Аутизм	16 (17)
Бронхит	2 (5), 8 (13, 15), 17 (19), 22 (19), 24 (16), 26 (14)
Близорукость у детей	16 (16), 22 (17)
Брекеты и уход за ними	12 (14)
Зубки режутся	2 (9), 14 (6), 21 (16)
Выпадение прямой кишки у ребенка	15 (16)
Герпес в горле	9 (15)
Гланды	15 (17), 16 (16)
Гипоспадия	12 (14)
Гноятся глазки	10 (14), 17 (16)
Гигиена для мальчиков	18 (17)
Астма	3 (8)
Дерматоз	20 (4)
Диатез	11 (13), 12 (15), 16 (17), 18 (10), 19 (16), 23 (17)
Диагноз рак	26 (3)
Желтуха у новорожденных	11 (16)
Ребенок плачет днем и ночью	5 (19), 11 (16), 20 (16)
Ребенок боится темноты	14 (6)
Малыш грызет ногти	20 (17)
Увеличены лимфоузлы	21 (16)
Умственная отсталость	15 (17)
Исправляем кривошею	3 (9), 12 (14)
Икота	15 (16)
Ингаляции	12 (15)
Искривление позвоночника	15 (16)
Колики или кишечная непроходимость	2 (9), 7 (15), 8 (15)
Корь	3 (9)
Кашель	8 (15), 10 (14), 12 (15), 16 (17), 17 (17, 19), 21 (16), 22 (16), 25 (16), 26 (14)
Кормление (прикорм) ребенка до года	7 (15), 11 (16),16 (16), 20 (17), 24 (16)
Когда прощаться с соской	18 (16), 23 (16)
Купание	7 (15), 11 (16), 13 (16), 14 (6), 18 (17)
Лишний вес	23 (16)
Малыш сосет пальчик	23 (16)
Малокровие	19 (17)
Миокардит	2 (6)
Меню школьника	19 (20)
Ночной энурез	7 (12), 20 (17)
Обезвоживание	17 (17)
Отит	19 (16)
Повышение давления	13 (17)
Потница	22 (17)
Пупок покраснел	3 (8)
Пучит животик	14 (6), 15 (16)
Пупочная грыжа	7 (15), 23 (17)
Прививка против паротита	13 (16)
Потеют ножки	22 (16)
Перинатальная энцефалопатия	9 (15)
Проба Манту	10 (15)
Проблемы молочных зубов	7 (15), 8 (14), 19 (16)
Нет аппетита	7 (14), 21 (14)
Перегиб шейки желчного пузыря	15 (16)
Рахит	3 (8), 6 (9), 18 (10), 19 (17)
Ревматизм	25 (16)
Родимые пятна	21 (16)
Развитие мелкой моторики и речи	9 (15), 18 (17)
Токсокароз	7 (15)
Трахеит	2 (5)
Травы от туберкулеза	10 (15)
Травма носа	21 (17)
Ночное кормление	8 (14)
Неправильный прикус	12 (14)
Недоношенный ребенок	24 (15)
Нервный тик	14 (6)
Опрелости	8 (15), 9 (14)
Остановка дыхания у новорожденного	9 (15)
Сращивание половых губ	17 (17)
Скарлатина	21 (17)
Стоматит	11 (10), 18 (10)
Страхи	19 (16)
Сенсомоторная алалия	19 (16)
Церебральная ишемия	16 (16)
Хрустят суставные связки	9 (15), 15 (16)
МОЛИТВЫ И ИКОНЫ	
Молитва на сон грядущим	1 (16)
Болящим	1 (16)
О детях	1 (16)
Молитва в наследство	5 (18)
Перед операцией	6 (18)
Икона святых благоверных князей Бориса и Глеба	1 (17)
Икона Божией Матери Кипрской	2 (16)
Икона священномученика Власия Севастийского	3 (21)
Икона Божьей Матери «Знамение» (Абалацкая)	4 (18)
Икона Преподобного Афанасия Афонского	7 (24)
Икона Ильинско-Черниговской Божьей Матери	8 (24)
Икона святого пророка Наума	9 (24)
Икона Божьей Матери «Неупиваемая Чаша»	10 (24)
Икона Божией Матери «Помощница в родах»	11 (26)
Икона Божьей Матери «Нечаянная радость»	13 (27)
Икона святого Спиридона	15 (27)
Икона Божьей Матери «Призри на смирение»	18 (26)
Икона святых Богоотцов Иоакима и Анны	19 (27)
Икона Покров Пресвятой Богородицы	20 (26)
Икона Богородицы «Подательница ума»	24 (26)

СЕНСАЦИЯ! Каталог европейской одежды Laura Donati теперь и в России!

Каталог

БЕСПЛАТНО!

Более 100 моделей для Вас!

Наконец-то свершилось! Вышел новый весенний выпуск каталога элегантной, качественной и доступной одежды Laura Donati. **Только здесь Вы найдете модные советы от звезд эстрады, кино и спорта.** Не упустите возможность проверить на себе европейское качество изысканных нарядов на любой вкус и кошелек.

Звоните сегодня и закажите Ваш новый выпуск каталога Laura Donati бесплатно!

www.laura-donati.ru

В благодарность за Ваш заказ* по каталогу Laura Donati мы дарим Вам изысканную куртку-парку TIFANY, а также уникальный шанс выиграть премию – 1 500 000 рублей!

Закажите бесплатный каталог Laura Donati!

8 800 200-4-777

КОД АКЦИИ: АИБОЛИТ1312

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона!

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА. *УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ. ООО «ЕВРО-А-СПОРТ КАТАЛОГ» (ОГРН 1127536018018, ЗАПОТ – «ОРГАНИЗАТОР») ПРОВОДИТ В ПЕРИОД С 01.10.2013 ПО 15.02.2014 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ПРИЗОМ (СТОИМОСТЬЮ В РАЗМЕРЕ 1 500 000 (ОДИН МИЛЛИОН ПЯТЬСОТ ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ. АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ, ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ ИЛИ ИНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ, ОСНОВАННЫМ НА РИСКЕ КЛИЕНТЫ, ПРИГЛАШЕННЫЕ К УЧАСТИЮ В АКЦИИ ПОЛУЧАЮТ КАТАЛОГ С ПРЕДЛОЖЕНИЕМ О ПРИОБРЕТЕНИИ ТОВАРОВ, А ТАКЖЕ «КАЛЬЬ ДОКУМЕНТОВ РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА. ЮЗ ЧИСЛА КЛИЕНТОВ-УЧАСТНИКОВ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ В ФИНАЛЕ АКЦИИ, КОТОРЫЙ СОСТОИТ 20.02.2014, НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ ВЫБИРАЕТСЯ КАЛИФ (СОБСТВЕННИКИ), СДЕЛАВШИЙ ЗАКАЗ ТОВАРА НА МАКСИМАЛЬНУЮ СУММУ ВЫПЛАТА ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРОИЗВОДИТСЯ ЕДИНОВРЕМЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ В ГОРОДЕ И СРОКИ, ПРЕДУСМОТРЕННЫЕ «ПРАВИЛАМИ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» ОРГАНИЗАТОРА, ЗА ВЫЧЕТОМ ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ДЕЙСТВУЮЩИМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ НАЛОГОВ И СБОРОВ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ НА ОБЩУЮ СУММУ СВЫШЕ 1 199 РУБЛЕЙ, НЕ ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ СОРЕВНОГО СБОРА, ПОЛУЧАЮТ В ПОДАРОК КУРТКУ-ПАРКУ TIFANY. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРИ НАЛИЧИИ ТОВАРА НА СКЛАДЕ. ПОДАРОК МОЖЕТ БЫТЬ ЗАМЕНЕН НА РОВНОЦЕННЫЙ ОРГАНИЗАТОРА. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО ПОЛУЧЕНИЯ ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ И СЧИТАЕТ СОГЛАСИЕ С НАСТОЯЩИМИ УСЛОВИЯМИ ОКОНЧАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛНАЯ ОПЛАТА ЗАКАЗА В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ЗАКАЗЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И ОТОБРАЖЕНИЕ ВСЕВОЗМОЖНЫЕ «ТОВАРА, СОТРУДНИКИ ОРГАНИЗАТОРА, ЧЛЕНЫ ИХ СЕМЕЙ, А ТАКЖЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ ГРАЖДАНЕ И ЛИЦА, НЕ ЯВЛЯЮЩИЕСЯ ГРАЖДАНАМИ РФ, НЕ ВПРАВЕ УЧАСТВОВАТЬ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР РАССМАТРИВАЕТ ПРЕТЕНЗИИ КЛИЕНТОВ В ПИСЬМЕННОМ ВИДЕ. АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК И ОБРАЩЕНИЙ: АЯ 15, «ЛАУРА ДОНАТИ», ЯРОСЛАВЛЬ, 150041, ТЕЛЕФОН 8-800-200-4-777 С 10.00 ДО 21.00 ПО МОСКОВСКОМУ ВРЕМЕНИ, БЕЗ ВЫХОДНЫХ. ОРГАНИЗАТОР ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО В РАМКАХ НАСТОЯЩЕЙ АКЦИИ ПРОВОДИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АКЦИИ. ПРИ ЭТОМ НАИМЕНОВАНИЕ, КОЛИЧЕСТВО, РАЗМЕР ВЫШЕУКАЗАННЫХ ИЛИ ДЕНЕЖНЫЕ ПРИЗОВ ОТНОСЯТСЯ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА. ОРГАНИЗАТОР, С ЦЕЛЬЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО СТИМУЛИРОВАНИЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ТОВАРОВ, ВПРАВЕ В ОДНОСТОРОННЕМ ПОРЯДКЕ ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В УСЛОВИЯ НАСТОЯЩЕЙ АКЦИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРОДЛЕВАТЬ ЕЕ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ КЛИЕНТОВ.

Прошу помощи

БОЛЕЮ ОСТРЫМ ЛИМФОБЛАСТНЫМ ЛЕЙКОЗОМ

Мне 25 лет, из них 7 лет болею острым лимфобластным лейкозом. Один раз был рецидив, уже почти год ремиссия. В течение этих лет принимаю преднизолон, и на фоне гормонов развился деформирующий остеоартроз тазобедренных суставов. Врачи предлагают ставить искусственный сустав, но с моим заболеванием никто не рискнет делать операцию. Может, есть какие-то новые препараты, травы? Возможно, кто-то сталкивался с такой ситуацией? На вас последняя надежда!

П. П. Шестаков, Рязанская обл.

КОМПЛЕКСЫ МЕШАЮТ ЖИТЬ

С детства из-за застенчивости у меня появилось много комплексов. Не могу при людях выражать свои недовольства, желания, мысли, чувства. Все храню внутри себя, с трудом общаюсь с незнакомыми людьми. Очень мнительная. Все время думаю о том, что скажут обо мне другие. Все это мешает жить. Мучаюсь, но не могу побороть себя вот уже более 30 лет. Любимого человека рядом нет, да, наверно, никогда и не будет. Очень мечтаю о семье и детях. Когда начинаю задумываться об этом, то плачу. Помогите, не знаю, как мне быть и какая таблетка с микстурой мне помогут.

П.Р., Мурманская обл.

ПОСЛЕ ГАЙМОРИТА ОБОНЯНИЕ У МАМЫ ПОЛНОСТЬЮ ИСЧЕЗЛО

Моя мама перенесла тяжелый гайморит, который длился 2 месяца. Заболевание протекало без высокой температуры, но с сильнейшими головными болями и гнойными выделениями. Делала ингаляции, закладывала мази, закапывала капли. Перестала различать вкус пищи, и обоняние полностью исчезло. С тех пор прошло более двух месяцев, а обоняние так и не вернулось. Прошу откликнуться и помочь советом тех, кто знает, как вернуть маме обоняние!

Наталья Семеновна, Омская обл.

СТАФИЛОКОКК В ГОРЛЕ

Вот уже 2 года лечу хронический тонзиллит и фарингит. Сдала мазок, обнаружили золотистый стафилококк. Постоянные боли в горле не дают мне покоя, лежала в больнице, была в санатории. Чем только не лечилась, ничего не помогает. Посоветуйте, какими народными средствами можно избавиться от этой болезни?

Татьяна, Волгоградская обл.

ПОМОГИТЕ СПАСТИ СЫНА ОТ ПЬЯНСТВА!

Стыдно и больно выносить свою беду, но я не знаю, что делать. Пьет единственный сын, который должен был стать мне опорой. Его отец тоже пил, из-за бесконечных пьянок заболел раком желудка и умер. Сын пьет редко, но каждая его пьянка — это трагедия. Он становится неуправляемым, скандалит, дерется, хватается за нож и разбивает все, что попадет под руку. Даже на меня бросался с ножом. Когда протрезвеет, сожалеет о том, что делал, просит прощения. Лечился в наркодиспансере — не помогло. Я в отчаянии! Сыну всего 25 лет. Мои руки в синяках и душа рыдает. Помогите спасти моего мальчика!

Н. К. Белоконева, Владимирская обл.

В ЖЕЛЧНОМ — КАМНИ, НА ЛИЦЕ — ВОЛОСЫ

Шесть лет назад мне удалили желчный пузырь и камень из протока. Спустя время сделали УЗИ и обнаружили внутрипеченочные протоки с множественными гиперэхогенными включениями до 3 мм с акустическими тенями. Прошу откликнуться тех, кто смог это вылечить и избавиться от камней. И еще просьба: у меня на лице растут волосы. Каждый день выдергиваю их пинцетом. Это мучение! Очень стесняюсь. Надеюсь на отклики читателей и заранее благодарю.

М. С. Иванова, Ростов-на-Дону

ПОДСКАЖИТЕ ДИЕТУ ДЛЯ МОЕГО ЖЕЛУДКА

Мне 76 лет, 50 из которых проработала в школе, получила звание заслуженного учителя Дагестана. А вот здоровье не уберегла. Не могу справиться с гастритом, дуоденитом, дистальным эзофагитом. Лежала в больнице, полегчало, а когда выписалась домой, стало хуже. Нужно соблюдать диету, а какую, я не знаю. Помогите вылечить желудок!

А. В. Сумцова, Махачкала, Республика Дагестан

***

У меня пятеро детей, пенсия 5440 рублей. В сентябре 2013 года в четырехквартирном доме произошел пожар, огонь полностью уничтожил квартиру моей дочери. Она мать-одиночка, на руках трое несовершеннолетних детей: 4-летний Данил, 3-летняя Карина и годовалая Ирина. У сына, который проживал с семьей через стенку с дочерью, также сгорело все имущество и вещи, деньги и документы. Из соцзащиты привезли по 1000 рублей и по 3 кг крупы. У сына были 300 тыс. рублей, но они тоже сгорели, как и все документы. Из школы привезли одеяло, подушку, продукты, учебники. Милые люди, помогите кто чем сможет! Нужны одежда для дочки и невестки (разм. 46-48), для внуков (от года до 4 лет, 9 лет), для сына (разм. 48), продукты. Люди добрые, не оставьте нас в беде!

Лариса Алексеевна Курсина, почта Долгово, пос. Кировский, Зелятчинский р-н, Пензенская обл., 442003

Голос стал сиплым, иногда закладывает ухо

Работаю воспитателем в детском саду. Очень люблю свою работу, но в последние два года жизнь омрачается потерей голоса. У меня всегда было слабое горло, я не умела громко говорить, выступать перед аудиторией. Наша работа предполагает постоянное напряжение голоса: надо участвовать в утренниках, спектаклях, много петь. И вот стала замечать, что не могу брать высокие ноты. Голос стал сиплым. Иногда у меня закладывает правое ухо. Врач сказал, что это профессиональное заболевание голосовых связок: они стали рыхлые, и это не лечится. Выход один — сменить работу. Но я не представляю себе жизни без детей и детских праздников! Очень прошу помочь советом: как укрепить голосовые связки? Буду благодарна за предоставленную возможность работать по своей профессии еще много лет.

Д. Н. Русакова, Иркутская обл.

Причиной зуда и жжения в промежности стал сахарный диабет

Я уже 10 лет как на пенсии. В течение многих лет испытываю дискомфорт в области половых органов. Вначале один гинеколог объяснял появление зуда и жжения в промежности (а именно с этого места все началось) плохим кровообращением из-за швов, которые у меня были после третьих родов. Назначил сидячие ванночки с медным купоросом, но это не помогло. Другой гинеколог поставила диагноз лейкоплакия и, для того чтобы исключить онкологическое заболевание, отправила меня на биопсию. Онкология, слава Богу, не подтвердилась. Я терпела и мучилась 10 лет, пока очередной гинеколог наконец не поставила правильный диагноз: причиной этого недуга был сахарный диабет, который на тот момент у меня только начинал развиваться. Сахар в крови до 6 единиц повышался лишь изредка. Но конкретное лечение опять не проводилось. Теперь я диабетик II типа с многолетним стажем. За это время перенесла операцию по поводу рака тела матки I-II степени, лучевую терапию. Болезнь прогрессировала, особенно в последние годы, и стала невыносимой. Эндокринолог выписала мазь с димедролом, ментолом и анальгином, но она не лечит, а только на время успокаивает. Онколог ставит диагноз крауроз, но кроме использования ранозаживляющих мазей ничего не назначает. Может, кто-то знает рецепты народной медицины от таких недугов?

Г. Е. Стрелкова, Нижегородская обл.

SOS!

Я всё отдала им, моим мальчикам...

Простите меня, но я вынуждена просить приюта у добрых людей. Мне исполнилось 70 лет. Я глубоко порядочный человек, православная, никогда не пила и не курила. Почти всю жизнь прожила одна, растила двоих сыновей. Как это тяжело, знает только тот, кто сталкивался с этим. Было трудно, работала на заводе, сейчас получаю хорошую пенсию, которой мне с лихвой хватало бы на жизнь, но... Осталась в квартире с младшим сыном, которому 40 лет. С семьей он не живет, потому что пьет, не выходит из запоев. Это ад! Много раз поднимал на меня руку. Милиция приедет и уходит со словами: «Когда убьет, тогда накажем». Старший сын такой же, но он живет далеко, и я его не вижу, он не пишет и не звонит. Младший много лет отсидел в тюрьме. Это человек со сломленной психикой. Когда трезвый, много раз говорила с ним, уговаривала полечиться, но он не соглашается: «Я не дурак!»

Я все могу делать. Может, кому нужна сиделка? Женщине, дедушке или молодой семье — не важно, лишь бы были порядочные люди. Устала от страха не спать ночами. Плачу день и ночь из-за предательства сыновей. У меня никогда не было личной жизни, все было отдано моим мальчикам. Живу в Волгограде, поэтому желательно не ехать на Дальний Восток. Еще раз простите.

Наталья Михайловна, Волгоград, тел. 8-927-521-63-24

На зиму осталась без отопления. А ведь мне уже 75 лет, болею бронхиальной астмой. Газ отключили за долги. Уехать на зиму к внучке не могу: прошлой зимой уехала — воры забрались в дом, все растащили и разломали. Соседки дали одежду, пару кастрюлек, кружку, ложку... Может, кто-нибудь пришлет мне теплую куртку на зиму, разм. 48-50?

Тамара Федоровна Литвинова, ул. Школьная, 4, ст. Смоленская, Северский р-н, Краснодарский край, 353254

***

У меня хронический пиелонефрит. Расскажите, какими лекарственными препаратами и народными средствами он лечится? И еще просьба: подскажите, как приготовить клюкву с медом для лечения этой болезни.

Ф. В. Теплова, Чебоксары, Чувашия

***

У меня инсулинозависимый диабет. Каждый год прохожу комиссию и каждый год жалуюсь на дрожание рук, начали отекать ноги. Руки и ноги сводит судорогой. Пропила курс дорогих таблеток, а толку никакого. Соленого ем очень мало и жидкости пью немного. Может, кто подскажет, что делать?

Л. П., Михайловск, Ставропольский край

***

Месяц назад заразилась чесоткой. Купила «Спрегаль», помазала все тело, на следующий день смыла, сменила одежду, белье. Через пару дней зуд прошел окончательно. Но прошло 2 недели, и все повторилось. Опять намазалась, смыла, поменяла белье, но чешется еще больше. Сил моих больше нет. Что вы посоветуете?

Татьяна, Вологда

ОТЗОВИТЕСЬ!

С «Айболитом» впервые познакомилась в прошлом году (кто-то забыл на автобусной остановке). Газета мне очень понравилась. К тому же мы с ней — земляки: я родилась и выросла в Ставропольском крае, в селе Полтавском. Потом попала в детский дом во Владикавказе, после него началась моя взрослая жизнь в г. Ялуторовске, Тюменской области. Сейчас мне 77 лет, осталась без детей и мужа. Прошу откликнуться друзей из детского дома №3 (выпуск 1954 года), который находится во Владикавказе.

Любовь Дмитриевна Кривобокова, Ялуторовск, Тюменская обл.

***

Хочу найти свою коллегу по работе — **Ольгу Михайловну Левшину,** с которой мы с 1962 года работали на медицинском пункте в Енисейском ЦБК Красноярска. Еще хочу найти соседа по двору — **Равиля Насырова,** с которым с 1959 по 1962 гг. жили в Узбекистане, в городе Ленинске, Андижанской области. В 1962 году его призвали в армию в Ачинск, в летное училище. Дальнейшая судьба Равиля мне неизвестна. Откликнитесь, мои дорогие!

Нина Соловская (девичья фамилия Гладкова), Красноярск, тт. 248-63-40, 8-960-769-53-52

Кто приютит?

52 года, живу в степном краю. Я никогда не была на море. Когда слушаю рассказы знакомых, так хочется самой там побывать. Купить туристическую путевку возможности нет. Вот и решила написать в газету. Может, кто-то откликнется на мою просьбу и позволит приехать? Ведь есть же деревни недалеко от моря, есть люди, которым нужна помощь по дому. Мне хотя бы побыть неделю! Я могу ухаживать за инвалидом или детьми. Стыдно, конечно, обращаться с такой просьбой, но сколько мне еще Господь отпустил жизни, не знаю.

Татьяна Георгиевна Нейкова, д/в, Буденновск, Ставропольский край

***

Нам с мужем по 40 лет, есть 2-летняя дочка. Из-за некоторых обстоятельств остались без собственного жилья и уже 5-й год снимаем квартиру. Может, у кого-нибудь есть возможность продать в рассрочку или недорого жилье в сельской местности, желательно в Ростовской области, Ставропольском или Краснодарском крае? Мы можем ухаживать за пожилыми людьми, которые остались одни и нуждаются в помощи.

С. И. Сельнинова, Махачкала, Республика Дагестан, тел. 8-967-403-15-50

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

ОТ УКАЧИВАНИЯ СПАСЁТ МЯТНЫЙ ЧАЙ И ДОЛЬКА МАНДАРИНА

Для П. Н. Дроздовой из Самарской области, автора письма «Как спастись от укачивания?» («Айболит №24 за 2013 г.).

Похожая ситуация была и у нас. Моя дочурка пошла в детский сад с трех лет. Сад выбрали замечательный, правда, добираться было далековато. Самый первый день посещения нам запомнился надолго. При первой же поездке выяснилось, что ребенка укачивает, да так сильно, что хоть плач. Машину приходилось останавливать чуть ли не каждые сто метров. Я распереживалась за ребенка, да и о выбранном саде пожалела. Одним словом — беда. Спасибо, мир не без добрых людей. Подсказали несколько эффективных приемов, которыми с вами хочу поделиться.

В салоне машины не должно быть душно. Отвлекайте внимание ребенка, потому что мелькание за окном усиливает приступ дурноты. Берите с собой в дорогу мандарины или апельсины, леденцы или жевательную резинку. Перед дорогой дайте ребенку выпить чай с мятой небольшими глотками. Приготовьте отвар из корня имбиря: 1 ст. ложку свежего измельченного корня залейте 300 мл воды, кипятите под крышкой на медленном огне в течение 15 минут, процедите. Дайте отвар ребенку за 20 минут до поездки. Эти рецепты помогли моему ребенку, а с возрастом все прошло.

Ирина, Самарская обл.

ЦИКОРИЙ УСПОКОИТ ЖЕЛУДОК

Для Г. Ю. Иващенко из Ростовской обл., автора письма «В желудке появилось какое-то урчание» («Айболит» №21 за 2013 г.).

От урчания в животе поможет трава цикория: 1-2 чайн. ложки сухого цикория заварите 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 5-10 минут и выпейте за один раз. Вкус горьковатый, но урчание прекращается после разового приема. Цикорий также помогает при расстройстве желудка, только дозу травы надо увеличить — 3-4 чайн. ложки на 1 стакан кипятка (в зависимости от организма).

И. А. Вихляев, Благодарный, Ставропольский край

А МЫ СПРАВИЛИСЬ С КУРИНОЙ ЖОПКОЙ

Для О. Горшковой из Мичуринска, Тамбовской обл., автора письма «На ноге появились куриные жопки» («Айболит» №18 за 2013 г.).

При насморке смешайте 1 часть морковного сока, 1 часть растительного масла и несколько капель чесночного сока. Закапывайте в нос 3 раза в день.

Мой сын обратился к дерматологу. Врач назначил ему пропить витамин Е (по 1 капсуле 2 раза в день в течение 2 недель), таблетки «Амиксин» (по 1 таблетке после еды в течение 10 дней) и мыть ноги в холодной воде. Вот и все лечение!

Ольга, Светлоград, Ставропольский край

СКАПЛИВАЕТСЯ ЖИДКОСТЬ В ЛЁГКИХ — ВЫПЕЙТЕ СТАКАН ВОДКИ

Для В. П. Мельниковой из Константиновска, Ростовской обл., автора письма «В легком скапливается жидкость» («Айболит» №19 за 2013 г.).

Одноклассник мой в детстве заболел туберкулезом. Его долго лечили, каждый год ездил в санаторий. А в какой-то момент у него в легких стала скапливаться жидкость, 2-3 раза в год лежал в больнице. Один старичок подсказал однокласснику рецепт, при помощи которого можно избавиться от скопления жидкости в легких. Нужно вечером выпить стакан водки (если сможете) или хотя бы 1/2 стакана, заесть чем-нибудь горечь водки и до следующего обеда не пить ни грамма воды. Если за один прием не получится, повторите еще раз. Одноклассник этот рецепт помог, он выздоровел и смог работать.

Р. С. Химина, пос. Джугба, Краснодарский край

БОЛЬНОЕ ГОРЛО ПОЛОЩИТЕ СОКОМ СВЁКЛЫ

Для Н. А. Севрюкова из Твери, автора письма «К какому еще врачу обратиться, чтобы вылечить горло?» («Айболит» №20 за 2013 г.).

Хочу поделиться с вами советами из личного опыта.

* Сдайте анализы на микрофлору и чувствительность к антибиотикам (мазок из носоглотки). Анализ покажет, какой микроб вызывает воспаление, и тогда антибиотик будет убивать микробы без промаха.

* Сделайте развернутый анализ крови. Если количество тромбоцитов будет увеличено, обратитесь к гематологу.

* Вы пишете, что постоянно чувствуете наличие в горле инородного тела. Чтобы выяснить причину этого и исключить новообразование (например, кисту или фибромиому), сделайте фарингоскопию.

До установления точного диагноза не делайте никаких тепловых процедур. А вот народные средства не навредят.

* Смешайте по 1 чайн. ложке 70°-ного спирта, раствора Люголя и глицерина. Намотайте на пинцет ватку и смазывайте горло этой смесью несколько раз в день.

* Жуйте пчелиные соты.

* Разведите 2-3 чайн. ложки перекиси водорода в 1/2 стакана воды и полощите горло 3-4 раза в день.

* Натрите на терке свеклу вместе с кожурой. Кашицу поместите в эмалированную посуду, залейте крутым кипятком (1:1), настаивайте 7 часов. Процедите и каждые 2 часа полощите горло.

При неприятном запахе изо рта после приема пищи и на ночь полощите рот раствором меда: 1 ст. ложка на стакан воды.

ИЗБАВИТ ОТ ЯЧМЕНЯ ГОЛОДНАЯ СЛЮНА

Для Л. П. Рюшенко из Тверской обл., у мужа на глазу ячмень («Айболит» №21 за 2013 г.).

Быстро и эффективно избавиться от ячменя на глазу можно при помощи голодной слюны. Утром, пока еще ничего не ели и не пили, не чистили зубы, чистым мизинцем смажьте голодной слюной веко. Процедуру делайте несколько раз — эффект поразительный. Этот рецепт передался мне от прабабушки, пользуюсь им и другим советую.

Л. Кудряшова, Ставрополь

ОТ УГРЕВОЙ СЫПИ ПОМОЖЕТ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ НАСТОЙ

Для Егора Крапивина из Самары, автора письма «Думал, что это демодекс, но анализы показали, что его нет» («Айболит» №19 за 2013 г.).

Попробуйте попринимать «Роаккутан», но предварительно ознакомьтесь с инструкцией. Принимайте долго — от 6 до 10 месяцев. И еще советы.

* Измельчите 10 таблеток «Левомицетина», 10 таблеток «Трихопола», смешайте с 1 флаконом (50 мл) аптечной настойки календулы и настаивайте в темном месте 3 суток. Перед применением взбалтывайте и 2 раза в день смазывайте больные места ваткой, смоченной в настойке, оставьте на 1 час, после чего смойте теплой водой.

* По утрам натощак пейте настой, приготовленный с вечера: 1 ст. ложку геркулеса залейте 1 стаканом кипятка.

* Сдайте соскоб на подкожного клеща — симптомы очень похожи на него. Если диагноз подтвердится, лечитесь мазью «Ям» (продается в ветеринарных аптеках).

Лариса, Приморский край

По наследству эта болезнь не передаётся

Для З. М. Осиповой из Ленинградской области, автора письма «Хирург предложил удалить первую фалангу пальца» («Айболит №24 за 2013 г.).

Моей маме так же, как и вам, приходилось мучиться с вросшим ногтем. Она даже прихрамывала на одну ногу из-за постоянного дискомфорта и боли. Нам удалось решить проблему благодаря советам медсестры из районной поликлиники. Спешу вас успокоить, что по наследству эта болезнь не передается. Научитесь правильно ухаживать за ногтями: ежедневно по вечерам делайте теплые ванночки с морской солью или из слабо-розового раствора марганцовки. Ногти не обрезайте слишком коротко, не оставляйте острых углов. При появлении признаков воспаления пальца (припухлость, краснота, болезненные ощущения) делайте повязки с мазями «Левомеколь», «Метилурациловая» или «Декспантенол». В вашем случае не будет лишним пропить комплекс витаминов («Компливит», «Центрум»). И, конечно же, носите только удобную обувь, в которой пальцы не будут плотно прижиматься друг к другу. Избегайте переохлаждения ног.

Т. С. Суханова, Калужская обл.

Приютим

Для временного проживания в частном доме приглашаю пожилого человека 68-72 лет, желательно из Ростовской области. Все подробности по телефону.

Людмила, Ростов-на-Дону, тел. 8-960-447-10-34

***

Могу приютить женщину не старше 70 лет, без вредных привычек, у которой нет своего жилья.

Н. Ф. Коньшин, ул. Булавина, 87, ст. Вешенская, Шолоховский р-н, Ростовская обл., 346270

***

Мне 46 лет, работаю медсестрой в амбулатории. Дети взрослые, у них своя жизнь. Хочу приютить одинокую женщину или девушку. Предоставлю одну комнату.

Зухра Бибболатова, с. Буглен, Буйнакский р-н, Республика Дагестан, 368210, тт. 8-928-052-29-69, 8-928-585-27-02

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

От вздутия живота и газов помогут настои и гимнастика

Для Х. А. Абдуллаева из Дагестана, у которого урчит в животе и повышенное газообразование («Айболит» №18 за 2013 г.).

*От плохого запаха изо рта несколько раз в день полощите рот настоем одной из трав: мяты, душицы, мелиссы с добавлением ромашки. По 1 ст. ложке душицы и ромашки залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и полощите рот теплым настоем.

* Жуйте цедру лимона с сахаром или медом или стебель созревшего укропа.

* Избавит от газов и улучшит работу желудка и кишечника такой настой: 3 ст. ложки сухих измельченных листьев сельдерея (или 6 ст. ложек свежих) залейте 1 л кипятка, настаивайте 6 часов, укутав полотенцем. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

* Смешайте в равных частях семена укропа, ромашки и мяты. 2 ст. ложки сбора залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 30-40 минут, процедите. Пейте по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном.

* Проследите, какие продукты вызывают у вас вздутие живота. Такое может быть при употреблении молока, тыквы, дыни, капусты, винограда, слив, персиков, бобовых (гороха, фасоли). Не ешьте сразу после мясных блюд фрукты и овощи.

Еще полезна такая гимнастика:

* утром, лежа в постели, хорошо потянитесь, согните ноги в коленях, прижмите их руками к животу, затем поднимите ноги вверх и медленно опустите. Упражнение делайте 10 раз;

* дышите животом: при вдохе надувайте живот, при выдохе — втягивайте и нажимайте на него ладонью;

* массируйте живот круговыми движениями от пупка по часовой стрелке;

* приседайте;

* широко расставив ноги, делайте наклоны вперед, доставая руками до пола;

* если сможете, поползайте по полу по-пластунски.

Желаю вам победы над своими проблемами!

Н. Б. Лысенко, Ставрополь

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лечилась от простуды обыкновенной вермишелью

Расскажу, как бабушка в детстве лечила меня от простуды с помощью... обыкновенной вермишели. Пока она варилась, бабушка натирала на терке головку чеснока. Потом, слив воду с вермишели, добавляла в нее чесночную кашицу, немного сливочного масла и все перемешивала. До сих пор помню сильный чесночный запах от этого блюда. Я съедала большую тарелку такого «лекарства», потом ложилась в постель и засыпала. А утром вставала бодрой, как ни в чем не бывало. Думаю, что чеснок за ночь убивал все микробы.

И. Н. Лапина, Воронежская обл.

Сахарная пудра и кофе укрепят кровоточивые дёсны

Было время, когда у меня начались проблемы с деснами: когда чистила зубы, паста становилась красного цвета. Помог мне справиться с проблемой такой рецепт. Кофейные зерна поджарьте на раскаленной сковороде так, чтобы они обуглились (чем больше поджарите, тем лучше). Зерна в кофемолке смелите в пудру. Смешайте 1 часть кофейного порошка с 2 частями сахарной пудры и этой смесью массируйте десны. Проще всего делать это при помощи мягкой зубной щетки, чтобы не травмировать и так слабые десны. Такой массаж проводите 2-3 раза в день. После массажа прополощите рот таким раствором. Купите в аптеке настойку календулы, 1 ст. ложку разведите в 1/2 стакана теплой кипяченой воды и после каждого массажа полощите рот. Я от кровоточивости десен избавилась за несколько недель.

И. Г. Хохолкова, Самарская обл.

Чесночный ликёр укрепляет сосуды

Я готовлю домашний ликер, который выводит соли из организма, повышает иммунитет, очищает кровь и укрепляет сосуды. В прозрачную бутылку кладу 12 зубчиков чеснока, каждый разрезав на 4 части. Заливаю 3 стаканами полусладкого красного вина, закрываю крышкой и ставлю на окно, на солнце, на 2 недели. Каждый день 2-3 раза взбалтываю бутылку. Затем процеживаю и переливаю в емкость из темного стекла. Принимаю ликер по 1 чайн. ложке 3 раза в день в течение месяца.

И. Н. Федотова, Астраханская обл.

При ларингите

ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА 1 СТ. ЛОЖКУ ЯГОД КАЛИНЫ КРАСНОЙ. ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МЕДА. ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ, ПОВАРИТЕ 10 МИНУТ ПОД КРЫШКОЙ НА СЛАБОМ ОГНЕ. НАСТАИВАЙТЕ, УКУТАВ, 2 ЧАСА И ВЫПЕЙТЕ ОТВАР ТЕПЛЫМ ЗА 3 РАЗА РАВНЫМИ ПОРЦИЯМИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 12 ДНЕЙ.

УТРОМ 1 ЯНВАРЯ В МАГАЗИНАХ НИ ДУШИ. ЛИШЬ К ОБЕДУ НАЧИНАЮТ ТЯНУТЬСЯ ДЕТИ С ЗАПИСКАМИ...

Мандарин

Сам себе доктор

Главное достоинство этого цитруса — в нем много аскорбиновой кислоты — до 55%! Съедая всего 2-3 мандаринки в день, укрепите иммунитет и снизите уровень холестерина в крови.

Мякоть фрукта содержит витамин D, известный противорахитным действием, и витамин К, который обеспечивает эластичность кровеносных сосудов. Богат цитрус и витаминами группы В — они нормализуют сон, улучшают память и обмен веществ. Но это еще не все!

В народной медицине мандаринами лечат все или почти все. Отвары и настои из цедры — отличное общеукрепляющее, жаропонижающее, противорвотное и вяжущее средство. При потере аппетита этот фрукт улучшает усвоение пищи. Он также избавляет от рвоты, болей в животе и останавливает диарею. Если составить рейтинг продуктов для поддержания красоты, мандарин бы точно попал в десятку лучших. Прежде всего потому, что это один из самых низкокалорийных фруктов (в 100 г — всего 40 ккал), а значит, можно не опасаться за фигуру.

При высокой температуре сок утоляет жажду. Также он очищает легкие от слизи. Для этого пейте его каждое утро по 1 стакану. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносами, очень полезны свежие мандарины и сок.

Чтобы излечить кожу и ногти, пораженные грибком, надо как можно чаще многократно втирать в них сок из дольки или кожуры мандарина.

P. S. Детям до 7 лет и аллергикам желательно употреблять их с осторожностью. Не подходит сладкое лекарство и людям с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах, колитах и обострениях воспалительных заболеваний кишечника, а также при холецистите, гепатите и остром нефрите.

Рецепты народной медицины

КАРТОФЕЛЬ — СЕРДЕЧНОЕ ЛЕКАРСТВО

Для лечения гипертонии и других сердечных болезней хорошо промойте очистки от 4-5 картофелин, залейте их 0,5 л воды и кипятите 15 минут на маленьком огне. Затем охладите, процедите и пейте по 1/2 стакана за полчаса до еды. Этот отвар нормализует давление и работу сердца.

ПОЧКИ ОЧИСТИТ ТЫКВА

Из середины свежеразрезанной тыквы наберите 1 стакан мякоти с семечками и в эмалированной кастрюле залейте 2 стаканами кипятка. Поставьте на водяную баню на 10 минут. Остывший отвар процедите через марлю и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день в теплом виде за 30 минут до еды.

ОТ КОНЪЮНКТИВИТА

Это средство поможет в начальной стадии заболевания. Вскипятите 0,5 л молока, остудите до комнатной температуры, добавьте 1/2 чайн. ложки меда. Затем в этом составе смочите хлопчатобумажную салфетку и на ночь сделайте примочку, закрепив ее бинтом. Утром снимите и промойте глаза спитой заваркой.

СЕМЯ ЛЬНА ОЧИСТИТ ОРГАНИЗМ

Каждое утро натощак съедайте 1 ст. ложку льняного семени, тщательно разжевывая и запивая стаканом теплой воды. Через полчаса можно есть. Это средство замечательно очищает организм. Благодаря этому кожа станет более ровной и свежей, немного похудеете. Также семя льна укрепляет волосы и ногти.

СКРАБ ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Чтобы улучшить пищеварение, самочувствие, ускорить обмен веществ и освежить цвет лица, по утрам натощак в течение месяца ешьте такой скраб. С вечера насыпьте в стакан до половины овсяные хлопья, залейте холодной кипяченой водой до верха и оставьте на ночь. Как проснетесь, переложите размокшие хлопья в тарелку, добавьте к ним по ложечке меда и нежирных сливок. Посыпьте толчеными орешками, изюмом и съешьте. После этого в течение 3 часов нельзя ни есть, ни пить. Дальше питайтесь в обычном режиме.

Для вас, мадам

Женская болезнь по расписанию

ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ НЕДОМОГАНИЯ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ, ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ЗА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ДО НЕЕ НАЧАТЬ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ОПРЕДЕЛЕННОГО ПИТАНИЯ.

Не таблеткой единой

* Головная боль, общее недомогание и резкие перепады настроения во время месячных возникают из-за нехватки магния и калия. Дефицит калия восполнят орехи, миндаль, бананы, картофель, капуста и все листовые овощи. А магния много в отрубях, злаках, овощах темно-зеленого цвета, арбузах, абрикосах и проращенных ростках пшеницы.

* При обильных и болезненных менструациях необходим витамин Е — его много в любых растительных маслах, орехах, бобовых, злаках, особенно в масле зародышей пшеницы.

* Болевые спазмы снимут жирные кислоты: их много в морской рыбе (лосось, сардины). Налегайте на сырые фрукты и овощи, особенно на сливы, яблоки, бруснику, смородину и красную капусту. А вот от цитрусовых лучше откажитесь.

* Молоко, творог и другие молочные продукты восполнят недостаток кальция.

* Регулярно пейте травяные чаи из ромашки и мелиссы — это поможет снизить риск инфекций.

Не усугубите!

* Кофе стимулирует сокращение матки, поэтому пока идут месячные, не употребляйте его — это усилит боль и кровотечение. Лучше откажитесь от всего, что содержит кофеин (какао, шоколад, чай, кока-кола).

* Жирная, мясная, жареная и острая еда может усилить не только боль, но и залах выделений.

* Заранее откажитесь от соленых и копченых продуктов: они задерживают воду в организме, а это одна из причин боли в груди перед менструацией.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ

Вариант I

Первый завтрак: травяной чай с ромашкой, ломтик хлеба грубого помола или нежирного сухого бисквита.

Второй завтрак: нежирный йогурт, слива или яблоко.

Лечебная диета

Обед: овощной суп без соли, морская рыба, приготовленная на пару, салат из краснокочанной капусты с растительным маслом.

Полдник: травяной чай, ломтик хлеба грубого помола, банан.

Ужин: овощной суп без соли, вареное яйцо, каша из риса на пару.

На ночь: стакан молока.

Вариант II

Первый завтрак: травяной чай, нежирный сухой бисквит.

Второй завтрак: нежирный йогурт, грецкие орехи или миндаль.

Обед: овощной суп без соли, салат из шпината, кресс-салата или листового салата с орехами, отварной куриный окорочок без кожи.

Полдник: нежирный йогурт, яблоко или слива.

Ужин: рыбное филе, приготовленное на пару без соли, отварная фасоль, банан.

На ночь: чай с ромашкой.

Н. Е. Павленко, диетолог, врач высшей категории

Гемоглобин поднимут не только таблетки

Несколько лет назад делала анализ крови и выяснилось, что гемоглобин очень низкий (80 единиц). Врач не стала прописывать лекарства, а посоветовала есть много моркови в любом виде. Лучше, конечно, натереть на мелкой терке, заправить растительным маслом, добавить по вкусу сахар или мед. Также ела много свежего зеленого лука. Измельчала, растирала ложкой, пока не выступит сок, и ела, не соблюдая никаких пропорций. Можно заправить лук подсолнечным маслом, смешать со сваренным вкрутую и измельченным яйцом. Такой салат и вкусный, и полезный. Помогут повысить гемоглобин орехи с яблоком. Измельчите и смешайте ядрышки 4 грецких орехов с одним яблоком сорта Симиренко, заправьте 3 ст. ложками гречишного (другим заменять нельзя!) масла, разделите порцию на 3-4 части и съешьте по одной после еды в течение дня.

И. Новикова, Московская обл.

Полезно знать

Как питались наши предки

Крестьянский стол был очень сытным и невкусным. Сытность в деревнях называлась «нажористостью». У хозяек не было особых причин готовить с выдумкой, главное, чтобы многочисленное семейство быстро заполнило желудок до или после тяжелой работы в поле.

ЩИ ДА КАША

Вареный, жареный картофель, картофельная похлебка чередовались с не менее простыми блюдами из капусты. Щи были главным блюдом. И все это с ржаным хлебом. Полдником служили ржаные ватрушки с творогом или ржаные пироги с картофелем или репой. Ну а с чаем народ отводил душу. Дважды в день люди находили время на чаепитие, и только в праздничные дни чай уходил на второй план: варили жженый цикорий, который заправляли молоком.

В старину время на чаепитие находили дважды в день, и только в праздничные дни чай уходил на второй план: варили жженый цикорий, который заправляли молоком.

Во время многочисленных постов меню становилось еще скучнее: квашеная капуста с луком и квасом, редька с маслом и «мура», она же тюря — месиво из сухарей, толченой картошки, лука, кваса, хрена, растительного масла и соли. Можно только представить, какой крепкий дух стоял в избах после такого рациона.

Радостью была рубленая вареная свекла и искрошенные огурцы с заправкой из кислого кваса. По воскресеньям иногда готовили творожник — растертый со сметаной творог, куда добавлялось несколько яиц и молоко. Это блюдо запекалось в печи в глиняной посуде. На десерт лакомились не конфетами и пряниками, а простой пареной репой. Особым уважением пользовался морс из репы. А вот деревенскую кашу крестьяне ели только в пору страды, когда особенно нужна была энергоемкая «нажористость».

И РЫБА, И МЯСО

Старосветские помещики питались совсем по-другому: их день мирно протекал в перекусах между обедом и ужином. Водку заедали грибками, разными сушеными рыбками. Обедать садились в 12 часов. Кроме блюд и соусников на столе стояло множество горшочков с замазанными крышками, чтобы не могло выдохнуться какое-нибудь аппетитное изделие старинной вкусной кухни. За обедом обыкновенно шел разговор о предметах, самых близких к обеду.

Лишь в большие праздники — на Рождество, Крещение, Пасху, Троицу, Успение Богородицы — крестьяне ели до отвала так же, как и помещики.

ВОДКА-СЕЛЕДКА

С первой звездой в рождественскую ночь наступало долгожданное разговение после поста. Рождество собирало под крышей все семейство. Стол накрыт. Елка наряжена. В центре стола — огромное блюдо с жареным гусем, обложенным яблоками. Вокруг блюда с птицей — множество тарелок с разнообразными закусками: копчености, соленья, моченые яблоки и брусника, студни, соусы, рыба, приготовленная разными способами; черная, красная и белая (отборная щучья) икра, свежеиспеченные пшеничные калачи. Самой дорогой из рыб считалась стерлядь. Квашеная капуста, соленые грибки, селедка, посыпанная луком, — закусывай чем хочешь!

ПТИЦА НА РОЖДЕСТВЕНСКОМ СТОЛЕ ЗАНИМАЛА ОСОБОЕ МЕСТО. КУРИЦА ПОДАВАЛАСЬ ХОЛОДНОЙ. УТКИ И ГУСИ — ГОРЯЧИМИ. И ГАРНИРЫ К НИМ СПЕЦИАЛЬНЫЕ: К ХОЛОДНОЙ ПТИЦЕ — СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ, ЗЕЛЕНЬ. К ГОРЯЧЕЙ — ЖАРЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ.

На приёме у диетолога

ВМЕСТО КОНФЕТ — СУХОФРУКТЫ

Очень люблю сухофрукты, но ведь они довольно калорийные. Может, все-таки лучше от них отказаться?

Ольга, Пенза

Действительно, сухофрукты калорийнее свежих плодов. Так, в свежем яблоке 30 ккал, а в сушеном — 220 ккал в 100 г, но сушеные яблоки — это очень легкий продукт, поэтому грызть яблоки в качестве перекуса выгодно для талии. Сушеные груши и яблоки помогают не только сбросить парочку лишних килограммов, но и выводят при этом излишки соли. Сушеные яблоки содержат пектин, бромелайн и регулируют чувство насыщения. И после сушки эти фрукты сохраняют в себе все витамины (PP, A, B_2, B_1, C), глюкозу. Сушеные груши нормализуют процессы обмена веществ, улучшая пищеварение, и выводят соли тяжелых металлов. К чаю прекрасно подойдет сушеная вишня или курага — вкусно, сладко и, главное, полезно без вреда для талии.

КЕШЬЮ — ТЯЖЁЛАЯ ПИЩА

Постоянно покупаю орешки кешью. Чем они полезны и сколько их можно съедать в день без вреда для здоровья?

И. Новоселова, Воронеж

Орехи кешью содержат большое количество белков, углеводов, витаминов группы Е и В. В них много кальция, магния, меди, цинка, фосфора, железа, натрия, марганца. К тому же кешью богаты ненасыщенными жирными кислотами, которые снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Орехи кешью укрепляют иммунитет, нормализуют уровень холестерина в крови, полезны при сахарном диабете, желудочно-кишечных расстройствах и даже дизентерии. Ядра этих орехов содержат вещества, которые борются с вредными бактериями, разрушающими зубную эмаль. Но несмотря на все это, орехи кешью не безобидны. Людям, у которых есть проблемы с почками или желчным пузырем, лучше избегать употребления кешью. У детей эти орехи могут вызвать сильную аллергию. В день нельзя есть более 100 г орехов (около 20 штук) — это все-таки тяжелая пища. Для перекуса достаточно 4 орешков. Съедать их лучше в первой половине дня.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Не навреди

Консерванты в тарелке — жди аллергии

Никаких колбасных изделий, содержащих фенолы, формальдегид и уксусную кислоту, дошколятам давать нельзя.

Даже минимальное количество искусственных красителей, ароматизаторов, разрыхлителей, эмульгаторов, подсластителей и усилителей вкуса в пище повышает риск развития аллергии. Поэтому покупайте продукты, на этикетке которых этих самых Е перечислено как можно меньше, а лучше — нет совсем.

Чтобы не навредить ни ребенку, ни себе, нужно уметь правильно читать этикетки. В перечне продуктов все компоненты пишутся по убывающей. То есть если мясо в сосисках стоит на третьем месте после растительного белка и крахмала, значит, в этом продукте его практически нет совсем.

Многие родители кормят детей колбаской или копченой рыбкой, а то и консервами. Однако за это ребенок может дорого заплатить. Пусть не сбивает с толку аппетитный вид и аромат колбасы. Приятный розовый цвет мясопродуктам придает селитра (нитраты). Организм взрослого человека воспринимает нитраты нормально, а вот кишечник ребенка более уязвим и может отреагировать на них серьезным отравлением. Поэтому никаких колбасных изделий, которые содержат фенолы, формальдегид и уксусную кислоту, дошколятам давать нельзя. И даже детям школьного возраста, страдающим дисбактериозом или другими заболеваниями пищеварительной системы, лучше обходиться без них.

Доктор гречка

■ **ПРИ СУДОРОГАХ В ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦАХ** ПРОМОЙТЕ СЫРУЮ КРУПУ, ВЫСУШИТЕ И СМЕЛИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ МУКИ ЕЖЕДНЕВНО, РАЗБАВИВ ВОДОЙ.

■ **ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГЕМОГЛОБИНА** ПРИНИМАЙТЕ ТАКОЙ ПОРОШОК ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ В ТЕЧЕНИЕ 1-2 НЕДЕЛЬ.

Хи-хи-с!

■ ГАРДЕРОБЩИЦА С 30-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ МОЖЕТ ПО ПОХОДКЕ ОПРЕДЕЛИТЬ, ЕСТЬ ПЕТЕЛЬКА НА ПАЛЬТО У ЧЕЛОВЕКА ИЛИ НЕТ.

■ ЕСЛИ ЖЕНА ВО СНЕ НАЗВАЛА ВАС ЧУЖИМ ИМЕНЕМ, ЛУЧШЕ ОТЗОВИТЕСЬ — НЕ ПОЖАЛЕЕТЕ!

■ В ОДНОМ ИЗ ЧЕЛЯБИНСКИХ МАГАЗИНОВ ХИТРАЯ ПРОДАВЩИЦА ПРОДАЕТ АЛКОГОЛЬ ПО МОСКОВСКОМУ ВРЕМЕНИ.

Винегрет разгонит кровь

УМЕНЬШИТЬ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА ПОМОЖЕТ ВИНЕГРЕТ.

Картофель. Ученые в этом году вдруг спохватились: в картофеле такое количество клетчатки, калия и крахмала, что его регулярное употребление поможет предотвратить все угрозы, идущие от сидячей работы, — будь то запор или инфаркт.

Морковь. Каротин поддерживает функции слизистых оболочек и защищает от синдрома сухого глаза и потери зрения, когда вы сутки напролет проводите за монитором.

Свекла. Вещество, которое содержится только в свекле и нигде больше, защищает от рака печени и кишечника. А сидение более шести часов в день как раз может спровоцировать эти заболевания.

Зеленый горошек. Размороженный гораздо лучше, чем консервированный, потому что содержит много натурального глутамата — вещества, способного поддержать все нервные и мыслительные процессы.

Соленые огурцы. Молочная кислота, содержащаяся в них, защитит от надвигающихся вирусов подорванный иммунитет, а набор специй, которые традиционно используются для засолки (укроп с семенами, чеснок, хрен, вишневые и смородиновые листья), избавит от головной боли напряжения.

Зимний завтрак

С ПРИХОДОМ ХОЛОДОВ МЕНЯЙТЕ ПИТАНИЕ — НЕ ГОНИТЕСЬ ЗА ОВОЩАМИ, А БОЛЬШЕ НАЛЕГАЙТЕ НА СЫТНУЮ, СОГРЕВАЮЩУЮ ПИЩУ. ЗАВТРАКАЙТЕ ОСНОВАТЕЛЬНО.

Зимний завтрак должен быть калорийным. Если раньше позволяли себе хлопья и стакан сока, то в холодный сезон нет ничего зазорного в том, чтобы перед выходом на улицу съесть тарелку макарон с томатным соусом, бутерброд с сыром или запеченным мясом, выпить большую чашку чая — сладкого или с молоком и пряностями. Другой вариант: яичница с фасолью или чем-нибудь мясным, бутерброды с джемом и большая чашка какао.

Чтобы иммунная система зимой работала без сбоев и были силы, организму необходимы белки, и прежде всего животные. Именно поэтому организму зимой требуется больше мяса. Колбаса в этом случае не спасет (белка в ней очень мало), богатые растительным белком фасоль и грибы — тоже. Чтобы надолго зарядиться энергией, организму нужны сложные углеводы — каши, макароны, хлеб с семечками и отрубями. Ну а для тонуса и настроения — продукты, содержащие гормон радости серотонин (бананы, шоколад, какао) и простые углеводы (сладости).

Селёдку выбирайте с толстой спинкой!

По внешнему виду можно определить, какой селедка будет на вкус. Я всегда выбираю селедку с толстой спинкой, и она на самом деле оказывается хорошей. Соленую сельдь предварительно вымачиваю в воде 30-40 минут, таким образом удаляется лишняя соль, и рыба становится вкуснее. Так же можно вымачивать ее и в молоке, и в крепком холодном чае. Однако если сельдь пряного посола, ее вымачивать не стоит, иначе пропадет аромат.

Ю. В. Дороничева, Краснодарский край

Запечённая свинина «Праздничная»

1,5 кг свинины с косточкой (окорок). **Для маринада:** 1 луковица, 4 дольки чеснока, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка меда, пучок петрушки, красный острый молотый перец и соль по вкусу, цедра одного лимона. **Для гарнира:** 500 г мелкого картофеля, 500 г мелкой моркови.

Истолките 2 дольки чеснока, смешайте все ингредиенты для маринада и натрите им мясо. Лук порежьте кольцами, уложите слоем под мясо и поверх него. Плотно закройте и поставьте в холодильник на несколько часов (можно на ночь), периодически переворачивая мясо в маринаде.

Счистите с мяса лук и маринад, выложите его на противень или большую сковороду и поставьте в духовку при 220°С на 15 минут. Полейте мясо выделившимся соком, вылейте на противень маринад (без лука, только жидкость), уменьшите температуру духовки до 200°С и запекайте еще 15-20 минут. Выложите вокруг мяса мелкий чищеный картофель, перемешайте, чтобы он со всех сторон был смазан жиром и мясным соком, и запекайте до полуготовности 15 минут. Добавьте к картофелю морковь, перемешайте с соком и маслом и запекайте 25 минут. Не забывайте каждый раз поливать мясо соком. Проверьте готовность мяса у кости: если течет светлый сок, без красноты, значит, мясо готово. Выньте противень из духовки, накройте фольгой и оставьте на 15 минут. Мелко порубите петрушку и 2 дольки чеснока, смешайте с лимонной цедрой и перед подачей на стол посыпьте мясо и овощи этой смесью.

Е. Тульникова, Липецк

Жареная говяжья печень в гранатовом соусе

500 г говяжьей печени, 3 ст. ложки сливочного масла, 5 гранатов, кинза, соль, перец по вкусу.

Печень порежьте ломтиками и обжарьте на сковороде в разогретом масле. Отожмите из гранатов сок, добавьте соль, перец, измельченную кинзу и все тщательно перемешайте. Влейте соус в сок, который остался от жарения. Печень выложите на блюдо и залейте соусом.

Г. Георгадзе, Краснодар

■ **ЧТОБЫ ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ НАПИТКОВ УКРАСИТЬ БОКАЛЫ**, СМОЧИТЕ ИХ КРАЯ ВОДОЙ, ОБМАКНИТЕ В САХАР И ДАЙТЕ ВЫСОХНУТЬ.

■ **ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ СДЕЛАЙТЕ РОЗУ.** ПО КРУГУ СРЕЖЬТЕ ШИРОКУЮ СТРУЖКУ И СВЕРНИТЕ В ВИДЕ ЦВЕТКА. В СЕРЕДИНУ ПОЛОЖИТЕ НЕМНОГО МАЙОНЕЗА И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА.

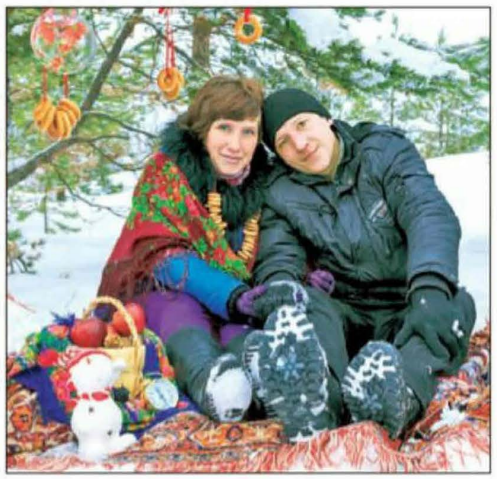
На ёлку и на стол

Имбирное печенье в глазури

Рождественское имбирное печенье принесет в дом уют и праздничное настроение вместе с ароматом пряностей. Обязательно готовьте эту сладость в компании детей или внуков.

100 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 1 яйцо, 1,5 стакана муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 1 чайн. ложка молотого имбиря, 1/2 чайн. ложки кардамона, 1/2 чайн. ложки корицы, 150 г сахарной пудры, 1-2 ст. ложки лимонного сока.

Масло взбейте с сахаром, добавьте яйцо. Муку просейте с разрыхлителем, имбирем, кардамоном и корицей. Соедините с масляной смесью, замесите тесто и положите его в холодильник на 40 минут. Духовку разогрейте до 180°С. Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см и с помощью формочек вырежьте разнообразные фигурки. В верхней части каждой сделайте отверстие, если хотите повесить печенье на елку. Выпекайте 10 минут, остудите. Сахарную пудру разотрите с лимонным соком до получения густой пасты, только не спешите, иначе глазурь получится жидкой. Переложите ее в кондитерский мешочек и украсьте печенье узорами, как вам нравится. Дайте высохнуть, проденьте в отверстия цветные ленточки и повесьте на елку.



Рождественский глинтвейн

3 стакана виноградного или яблочного сока, 1/2 стакана воды, половина яблока, по 2 ст. ложки тертой цедры лимона и апельсина, 2 ст. ложки изюма, 1 чайн. ложка корицы в палочках, 0,5 чайн. ложки гвоздики, 4 горошины душистого перца, по щепотке молотого имбиря и кардамона, сахар или мед — по вкусу.

В стеклянную или эмалированную кастрюлю влейте воду и сок, поставьте на слабый огонь и по очереди добавьте все ингредиенты: цедру, порезанное яблоко, изюм и пряности. Перемешайте, оставьте на огне, но не доводите до кипения. Затем выключите огонь и накройте кастрюлю. Через 5 минут разливайте по бокалам.

Салатные хитрости

ЛЮБИТЕ в салате запах чеснока? Положите туда корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Спустя некоторое время корочку выньте. Едва ощутимый запах чеснока останется.

НЕСКОЛЬКО капель лимонного сока или уксуса, добавленные в салат сразу же после приготовления, сохранят в нем больше витамина С.

ЧТОБЫ сметана не свернулась в соусе, добавьте туда небольшое количество молока.

РАСТИТЕЛЬНОЕ масло нужно подливать в салат только после того, как салат посолили, добавили уксус и перец (соль в масле не растворяется).

ОВОЩИ для салата надо варить отдельно. Сваренные вместе, они теряют вкус и цвет.

СЫРЫЕ овощи для салата нужно мыть и резать непосредственно перед едой и сразу же залить лимонным соком или уксусом, чтобы сохранить витамин С.

СМЕТАНА лучше будет взбиваться, если в нее добавить сырой белок.

МАЙОНЕЗ для салата можно заменить сметаной, если добавить в нее растертый желток яйца, сваренного вкрутую, и 1 чайн. ложку горчицы.

Попали в сети

Рыбный день — четверг

Рулет с луком

700 г любого рыбного филе, 3 луковицы, 5 ст. ложек риса, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, пучок петрушки, перец черный молотый и соль — по вкусу.

Филе пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец, сухари, толченый чеснок, влейте немного воды и перемешайте. Лук обжарьте, добавьте припущенный рис, рубленую часть зелени, посолите и перемешайте. На пленку выложите фарш в форме прямоугольника, сверху поместите начинку из лука и риса, заверните рулетом.

Опустите рулет в кипящую воду и варите 20-30 минут. Готовый рулет разрежьте на порции и подавайте, оформив зеленью.

Закусочный торт из крекеров

250 г колбасного сыра, 48 соленых крекеров, 1 морковь, 1 луковица, 3 яйца, 1 банка консервированной сайры, 200 г майонеза, растительное масло для жарки.

Сыр натрите на терке, смешайте с 4 ложками майонеза. Морковь и лук обжарьте, смешайте с 1 ст. ложкой майонеза. Яйца сварите. Белок натрите и смешайте с 2 ст. ложками майонеза. Желток натрите на мелкой терке. Консервы разомните вилкой и смешайте с 2 ст. ложками майонеза. На блюдо выложите крекеры в виде прямоугольника (3х4), на крекеры — сырную массу. Затем выложите слоями: крекеры, морковь с луком, крекеры, белки с майонезом, крекеры, рыба с майонезом, тертые желтки. Уберите в холодильник на 12 часов.

Колбаски с чесноком

600 г сардин или сайры, 100 г черствого пшеничного хлеба, 1/2 стакана молока, 2 луковицы, 4-5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, соль и зелень по вкусу.

Филе рыбы, замоченный в молоке хлеб, лук и чеснок пропустите через мясорубку. Добавьте в фарш яйца, размягченное масло или маргарин, посолите и перемешайте. Сформируйте колбаски, заверните их в промасленную бумагу и отварите. При подаче нарежьте кружочками, оформите зеленью.

Для тех, кто любит посытнее — *Ну очень вкусно!*

Новогодние салаты

«Стеклянный шар»

1 упаковка крабовых палочек, 1 яблоко, пучок зеленого лука, 3 яйца, пучок укропа, 100 г сыра, майонез.

Главный секрет нежности салата в том, что все, кроме зелени, нужно натереть на мелкой терке. Майонеза для каждого слоя берите немного. Выложите слоями: натертые палочки, майонез, натертые белки, мелко порезанный лук, майонез, натертое яблоко, майонез, натертый сыр, майонез. В центре салата выложите широкую полосу из натертых желтков. Границы можно осторожно наметить зубочисткой. Справа и слева от центральной полосы — две полоски из натертых крабовых палочек. По краям «шарика» выложите мелко нарезанный укроп. Сверху сделайте «еловую веточку» из луковых перышек, порезав их по диагонали.

«Бой курантов»

300 г печени, 4 вареные картофелины, 2 сырые и 1 вареная морковь, 200 г твердого сыра, 3 вареных яйца, 1 луковица, майонез, растительное масло, соль по вкусу.

Сырую морковь натрите на средней терке, лук мелко нарежьте и вместе с морковью обжарьте на растительном масле. Печень отварите в подсоленной воде до готовности, остудите и натрите на крупной терке. Яйца и картофель отварите и натрите на средней терке. Выкладывайте салат на блюдо слоями, присаливая по вкусу: картофель, печень, морковь с луком, майонез, сыр, яйца, майонез. Цифры и стрелки часов на салате вырежьте из вареной моркови.

«Елочка»

Такую елочку можно сделать из любого салата, украсив его зеленью. Но самый выигрышный вариант — так оригинально можно подать салат оливье.

Салат, укроп, помидор, зерна граната. Салат, заправленный майонезом, уложите на тарелку в виде конуса. Сверху обмажьте тонким слоем майонеза, чтобы укроп лучше прилипал. Украсьте блюдо крупно нарезанным укропом, чтобы не оставалось просветов. Сверху украсьте зернами граната, на макушку положите «звезду», вырезанную из помидора. Елочка готова!

Обедаем дома

СВИНЫЕ РЁБРЫШКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Свиные ребрышки, чернослив, 70 г коньяка, 1 луковица, растительное масло, кориандр, уцхо-сунели, зелень укропа, соль, перец.

Свиные ребрышки вымойте, обсушите, нарежьте порционно, посолите, поперчите и обжарьте в сотейнике на растительном масле до золотистой корочки. Добавьте лук, нарезанный полукольцами, и жарьте до готовности. Приправьте кориандром и уцхо-сунели, добавьте промытый чернослив (произвольное количество), влейте немного воды, тушите под крышкой на малом огне 15 минут. Влейте 70 г коньяка и тушите еще 15 минут. Перед подачей на стол посыпьте рубленой зеленью укропа.

ОЛИВЬЕ В СЫРНОЙ КОРЗИНКЕ

2 полукруглых кусочка батона, 2-3 листа салата, 4-6 стеблей петрушки или перьев лука, 0,5 кг копченого сыра (косичка), петрушка, зеленый лук, листья салата, приготовленный оливье.

Расплетите сыр-косичку. Кусочки батона поджарьте, положите на тарелку в виде круга, вертикально вставьте в них по внешнему краю соломку и оплетите ее сыром. На дно корзинки постелите лист салата, чтобы хлеб не промок, и выложите заранее приготовленный салат, заправленный майонезом. Ручку сделайте из нескольких стеблей петрушки или перьев лука, оплетенных сыром. Вставьте ее в корзинку и украсьте блюдо зеленью.

КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ ФИНИКАМИ И РИСОМ

Тушка курицы, 1 стакан риса, 15-20 штук фиников, 3-4 лимона, 1 стакан белого сухого вина, горсть очищенных грецких орехов, пучок петрушки, соль и молотый черный и красный перец — по вкусу.

Отварите рис до полуготовности. Лимон разрежьте на дольки, очистите их от кожуры и мелко нарежьте. Сухие финики без косточек тоже нарежьте и поместите в сковороду. Добавьте рис, лимон, нарезанную петрушку и перец. Посолите, измельчите орехи, добавьте к смеси, все перемешайте и обжарьте. Курицу промойте и обсушите, нафаршируйте смесью и скрепите края. В небольшом количестве растительного масла разведите соль, красный и черный перец. Смажьте курицу, положите в глубокую форму для запекания и отправьте в разогретую духовку. Через 15-20 минут влейте в форму вино и запекайте курицу еще на 1 час. Перед подачей разделите на порции и полейте соусом, который образовался в форме.

Для вегетарианцев, и не только

ТЕСТО ДЛЯ ПИРОГОВ

Замесите опару из 0,5 кг муки, 2 стаканов воды и 25-30 г дрожжей. Когда опара поднимется, добавьте в нее соль, сахар, 3 ст. ложки растительного масла, еще 0,5 кг муки и выбивайте тесто до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к рукам. Затем дайте ему еще раз подойти.

КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ

0,5 кг капусты, по 2 ст. ложки манной крупы и молотых сухарей, растительное масло, соль — по вкусу.

Капусту мелко нашинкуйте, залейте 1/2 стакана воды и тушите до полуготовности. Тонкой струйкой всыпьте манку и варите, помешивая, 10-15 минут. Посолите, охладите до комнатной температуры. Сформуйте котлеты, запанируйте в сухарях, обжарьте на масле. Подавайте горячими, посыпав рубленой зеленью.

ПИЦЦА ТОМАТНАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ

400 г муки, 1/2 чайн. ложки соли, 20 г сухих дрожжей, 4 помидора, луковица, 2 зубчика чеснока, пучок кинзы, стакан теплой воды, растительное масло.

Лук, кинзу, чеснок и помидоры нарежьте и тушите 3-5 минут. Замесите мягкое тесто, накройте полотенцем и поставьте в теплое место, чтобы подошло. Раскатайте в круг, смажьте соусом, выложите на смазанный противень и выпекайте в разогретой духовке.

ЯБЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ С КОРИЦЕЙ

4 средних яблока, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка корицы, 1 чайн. ложка лимонного сока, сахарная пудра, орешки.

Изюм замочите на 50 минут в 3 ст. ложках воды. Разогрейте духовку до 180°С. Яблоки очистите от кожуры, порежьте на небольшие кубики, выложите в неглубокую миску и добавьте распаренный изюм. Всыпьте сахар, корицу и влейте лимонный сок. Все перемешайте, выложите в форму (желательно керамическую) или порционные креманки и запекайте 15 минут. Готовое блюдо посыпьте сахарной пудрой, корицей или орешками.

В доме малыш

ПУДИНГ «ЗИМНЯЯ СКАЗКА»

150 г шоколада, 1/3 стакана сахара, 1 стакан сливок, 100 г сливочного масла, 3/4 стакана муки, 3 яичных желтка и 4 белка, масло для смазывания.

Шоколад натрите, разведите горячими сливками с растертыми желтками и сахаром. Муку смешайте с размягченным маслом и соедините с желтково-шоколадной массой. Непрерывно помешивая, нагрейте смесь на плите, но не кипятите. Охладите, добавьте взбитые белки и запеките в духовке в смазанной форме.

«КОЛОБКИ»

По 4 картофелины и моркови, 1/2 стакана молока, по 2 ст. ложки манки и сливочного масла, 1 яйцо, 1 желток, 200 г сметаны, соль, перец, зелень по вкусу.

Картофель отварите и горячим протрите. Морковь натрите, обжарьте, влейте горячее молоко, доведите до кипения и всыпьте манку. Смешайте с картофельной массой и яйцом, поперчите, посолите. Сформуйте 6 колобков, уложите на смазанный маслом противень, смажьте желтком и запекайте. Смешайте сметану с зеленью и полейте колобки.

Рекомендуем! Актуально

Праздничные закуски

РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ В ЛАВАШЕ

3-4 листа тонкого лаваша, 400 г брынзы, 4 зубчика чеснока, 300 г красной малосольной рыбы, большой пучок любой зелени.

Брынзу разомните вилкой, смешайте с натертым чесноком и нашинкованной зеленью. Рыбу нарежьте на тонкие ломтики. Смажьте лаваш брынзой с чесноком, затем выложите ломтики рыбы, сверху — зелень. Плотно сверните в рулет и положите в холодильник на 2-3 часа. Перед подачей на стол нарежьте рулет поперек на кусочки толщиной 2 см.

БУТЕРБРОДЫ «ЁЛОЧКИ»

3 кусочка черного хлеба, 100 г печеночного паштета, зелень укропа, помидоры черри, клюква, кусочек сыра — для украшения.

Из кусочков хлеба вырежьте елочки. Сверху намажьте их паштетом, на паштет выложите веточки укропа. Помидоры черри разрежьте на половинки, из сыра вырежьте небольшие кружочки. Украсьте елочки помидорами, кусочками сыра и клюквой и подайте к столу.

«ПИКАНТНАЯ»

4-5 ломтиков батона, 2 сосиски, 1 помидор, 2 дольки чеснока, 4 ст. ложки тертого сыра, зелень, майонез, соль по вкусу.

Сосиски и помидоры порежьте, зелень и чеснок измельчите. Все соедините, добавьте майонез, соль и перемешайте. Выложите смесь на ломтики батона и запекайте 10-15 минут.

Хотите задобрить Лошадь — символ наступающего года? Украсьте новогодний стол колосьями овса или поставьте кумыс, даже если никто не собирается его пить.

«ГРИБНАЯ ПОЛЯНКА»

Упаковка крабовых палочек, 2 яйца, 200 г твердого сыра, огурец, маринованные грибы, листья салата, майонез.

Смешайте измельченные крабовые палочки, вареные яйца и тертый сыр. Заправьте майонезом и сформируйте из салата маленькие шарики. Огурец нарежьте кружочками, на каждый положите шарик из салатной массы, сверху — маринованный гриб и проткните все зубочисткой.

САЛАТ НА ЧИПСАХ

Упаковка чипсов, 100 г моркови по-корейски, 150 г копченой колбасы, 100 г твердого сыра, 6 ст. ложек майонеза, чеснок и зелень по вкусу.

Колбасу тонко нарежьте полосками, сыр натрите на крупной терке и смешайте с морковью по-корейски. Заправьте майонезом, добавьте по вкусу измельченный чеснок. Получившийся салат выложите на чипсы. При подаче украсьте зеленью.

Пересолили мясо?

ЕСЛИ БЛЮДО ЕЩЕ НЕ ПРИГОТОВЛЕНО, ОБИЛЬНО СМАЖЬТЕ ЕГО ЖИРНОЙ СМЕТАНОЙ И ПОДОГРЕЙТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ. ЕСЛИ ОНО УЖЕ ГОТОВО, ПОДАЙТЕ С ПРЕСНЫМ ГАРНИРОМ, НАПРИМЕР, С ОТВАРНОЙ ГРЕЧКОЙ ИЛИ РИСОМ, ЗАПРАВЛЕННЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. ЭТИ КРУПЫ ОТЛИЧНО ВБИРАЮТ В СЕБЯ ЛИШНЮЮ СОЛЬ.

Пригодится

ВИНЕГРЕТ БУДЕТ НЕЖНЕЕ. ЕСЛИ ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ ДОБАВИТЬ В НЕГО 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МОЛОКА И ЩЕПОТКУ САХАРА, АККУРАТНО ПЕРЕМЕШАТЬ СНИЗУ ВВЕРХ ДЕРЕВЯННОЙ ЛОПАТКОЙ.

Фруктовое лакомство в апельсине

3 крупных апельсина, гроздь винограда, 1-2 яблока, 2 банана, 2 киви, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки сахарной пудры, ванильный сахар или корица, гвоздика и зерна граната.

Сметану взбейте с сахарной пудрой, добавьте ванильный сахар или корицу и поставьте в холодильник на 15-20 минут. Бананы, киви и яблоки некрупно нарежьте. Разрежьте апельсин на 2 равные части, аккуратно удалите мякоть ложкой. Разберите ее на небольшие дольки, кожицу постарайтесь снять. На дно апельсиновой корзинки положите слой сметанного соуса и слой яблок. Потом в произвольном порядке выложите остальные фрукты, добавьте виноградинки. Апельсиновую кожуру снаружи украсьте бутонами гвоздики, блюдо посыпьте зернами граната. Готовить фруктовый салат лучше непосредственно перед подачей и не смешивать фрукты в общем салатнике — тогда блюдо будет выглядеть нарядно и свежо.

Бог в помощь

Икона праведного Артемия Верколъского

ЕМУ МОЛЯТСЯ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ И ОТЕКОВ.

Молитва

Святый угодниче Божий Артемий, праведный хранителю присный святыя обители, твоим именем украшенныя, и всея северныя страны перед Богом заступниче! Призри милостивно на усердную молитву нас грешных, и твоим благомощным предстательством прощение согрешений наших у Господа испроси, преспеяние же в вере и благочестии, и от козней диавольских ограждений исходатайствуй нам. Напаче же моли Господа, да во здравии и непременяем благополучие сохранить православный народ наш, мир, тишину и нелицемерное послушание, да сподобит всех нас по христианской кончине небесное царствие получити, идеже вси праведнии купно с тобою славят Отца и Сына и Святого Духа во веки веков.

Пригодится

● В рождественскую ночь зажгите на окне три свечи. Легенда утверждает, что впервые это было сделано, чтобы провести младенца Христа сквозь тьму. В средние века никто никогда не отказывал в приюте путнику, привлеченному этими огнями, — вдруг это сам Господь ищет прибежища.

● Рождественская свеча должна гореть всю ночь с кануна Рождества. Для этого даже изготовляли очень большие свечи. Такую свечу вечером зажигал глава или самый старый член семьи, и он же гасил ее поутру.

● Считается, что замешивать тесто для рождественской выпечки хозяйка должна молча. А испачканными в тесте руками нужно прикоснуться к домашним иконам, выйти в сад и обнять фруктовое дерево, чтобы оно было плодородным.

Умные мысли

■ ПРОСЯ ПОМОЩИ У БОГА, ВСПОМНИМ: ПОМОГЛИ ЛИ САМИ КОМУ-НИБУДЬ?

Патриарх Кирилл

■ ПРИ ВСЯКОМ НЕИСПОЛНЕНИИ ЖЕЛАНИЙ ДОЛЖНО ОГРАЖДАТЬ СЕБЯ ТЕРПЕНИЕМ.

Оптинский старец

■ ВЗЯТЬ СИЛОЮ ИЛИ СМИРЕННОЮ ЛЮБОВЬЮ? ВСЕГДА РЕШАЙ — ВОЗЬМУ СМИРЕННОЮ ЛЮБОВЬЮ. РЕШИШЬСЯ — НАВСЕГДА И ВЕСЬ МИР ПОКОРИТЬ ВОЗМОЖЕШЬ.

Федор Достоевский

■ ЕСЛИ БЫ В ПОСТЕ ВСЕ ДЕЛО БЫЛО БЫ В ЕДЕ, ТО СВЯТЫМИ БЫЛИ БЫ КОРОВЫ.

Иоанн Дамаскин

Такой случай — *За гранью*

«Не повезло — рожа у вас...»

В прошлом году у меня неожиданно покраснела и опухла правая нога, поднялась температура. Пульсирующая боль и краснота все усиливались, кожа стала блестеть, будто смазанная маслом, и даже наметились водянки.

Чем лечиться? Припомнила, что рожистое воспаление кожи не любит воды. А вот чем его лечить? Позвонила в деревню родственникам и спросила, как избавляются от этой напасти сельчане. Оказывается, ткань красного цвета хорошенько натирают мелом (раньше, если его не было в доме, терли красной тряпицей по печке, которую всегда белили к праздникам) и прикладывают к больному месту. Попробовала этот способ и я. К утру температура стала спадать, рожистое воспаление из ярко-красного превратилось в темно-красное. Потом стало коричневым. Исчез маслянистый блеск кожи, чуть уменьшилась боль в суставе, но отечность оставалась и не спадала. Намечавшиеся пузырьки на коже так и не появились.

Вызвала на дом врача, она сказала: «Да, не повезло, рожа у вас. Без антибиотиков не обойтись. Если появятся водянистые пузырьки, срочно на скорой в больницу, потому что это опасное осложнение». Мне купили антибиотик, и я продолжила лечение. Через несколько дней полегчало, и я, прихрамывая, могла передвигаться по квартире. Нашла старую подшивку «Айболита», стала листать ее в поисках народных советов по лечению этой болезни. И — о чудо! — нашла письмо «Я лечила рожу молитвой». Ее автор тоже натирала красную шерстяную ткань мелом, смазывала вазелиновым маслом и оборачивала ею воспаленную ногу. Но прежде читала молитву «Отче наш», а потом такой заговор: «Шла Христова Матерь, встретили ее три брата, стали пытать: «Где идешь, Христова Мать?» — «Иду бешиху и рожу шептать от раба Божьего (имя), рожденного, крещеного, молитвенного, причащенного, бешиха и рожа ломовая, пухлая, нарывная, гнойная, ветровая, думаная, заданная, спаданная. Не сама я ее выговариваю, Господа Бога на помощь призываю, двенадцать ангелов и апостолов. Аминь, аминь, аминь». Рекомендовалось читать 9 раз, крестить и обводить больное место. Я продолжала читать заговор, а тряпочкой с мелом нога была укутана постоянно. Осмелилась снять ее только недели через две, а водой больную ногу обмыла только через месяц. До этого протирала ступню и здоровую кожу влажной салфеткой, а больное место, которое стало шелушиться, не трогала. Сейчас цвет кожи восстановился, боль в суставе и отечность прошли.

В старину от рожи натирали мелом красную ткань и прикладывали к больному месту. Если не было мела, тряпицу терли по побеленной печке.

В. П. Рунина, Волгоградская обл.

Ёшкин кот!

МОСТ БЕССМЕРТНЫХ

Мост с самой большой в мире пропастью под ним — Мост бессмертных в горах Китая. Он соединяет две скалы и в высоту составляет 1320 метров над уровнем моря. Но по-настоящему будоражит кровь не сам мост, а тропа к нему. Она состоит из старых узких досок, прибитых к вертикальной скале, и цепей, за которые нужно держаться, чтобы не рухнуть в пропасть. И никаких ограждений!

ФИОЛЕТОВЫЙ — САМЫЙ РЕДКИЙ ЦВЕТ ГЛАЗ

При рождении у таких людей обычный цвет глаз — синий или серый. Но после полугода жизни он меняется, и за шесть месяцев становится фиолетовым. Во время полового созревания он углубляется до темно-фиолетового или фиолетово-синего и больше не меняется. На зрение цвет никак не влияет, но 7% таких людей имеют проблемы с сердцем. В эти печальные проценты попала знаменитая актриса Элизабет Тейлор.

БУДУ ВЕК ЕМУ ВЕРНА

Самка лебедя Людмила, живущая в московском заповеднике, влюбилась в катамаран, сделанный в форме лебедя. Она всегда следует за катамараном, если кто-то на нем катается. Иногда даже нападает, едва человек успеет в него сесть. С наступлением холодов Людмилу перевезли в зоопарк, где в который раз попытались подружить с нормальными самцами, но ничего не вышло. И это повторяется уже третью зиму.

Кошка в новой квартире металась из угла в угол, перестала есть и спать...

У моей дочери в Санкт-Петербурге уже 14 лет живет в квартире черная кошка Ника. Она наглая и злая, но умная, как человек. И вот весной прошлого года дочка сменила квартиру. Все думала, брать или не брать кошку? Кошке новая квартира сразу не понравилась. Она металась из угла в угол, перестала есть и спать. Лишь когда дочка носила ее на руках, как грудного ребенка, она смелела и издавала жалобные звуки «вя, вя, вя...», как будто что-то хотела сказать. Было странно, что Ника все время смотрела в один угол.

На четвертый день я пошла в церковь с просьбой, чтобы квартиру освятили. Священник спросил, что натолкнуло меня на эту мысль. Я ему ответила: «Кошка» — и рассказала, что Ника не находит себе места и дочке покоя не дает. Священник спросил: «А в квартире не было самоубийства?» Я вспомнила: соседи сказали, что это случилось с бывшим жильцом, но давно. И вот в назначенное время пришли два священника. Под балконную дверь, чтобы она не хлопала, мы подложили доску. Она вдруг сама задвигалась, и дверь резко захлопнулась. Священник сказал: «Очень грязная квартира» (это после нашего ремонта, который длился полтора года). Священники открыли Библию, зажгли три свечи и с молитвами обошли всю квартиру, брызгая святой водой. Они еще не закончили процедуру очищения, как наша кошка смело вышла на середину комнаты и стала спокойно ходить по квартире, а через какое-то время пометила тот злополучный угол. Вот я и думаю: наверное, наша кошка знает, что делает.

И. В. Михайлова, Пермский край

Когда отмечать?

Знаете ли вы, что...

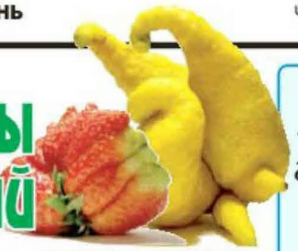
Православная церковь не празднует Новый год. Точнее, празднует, но 14 сентября, в день новолетия по церковному календарю.

Первый праздник такого года — Рождество Божией Матери, а завершается год Успением (смертью) Богородицы. Между этими двумя праздниками проходит весь круг Евангельских событий. С 15 века Новолетие на Руси было государственным праздником, который отмечали массово на Соборной площади Кремля. Именно в этот день народу представляли наследника престола, если он достиг совершеннолетия. Например, так было с Борисом Годуновым. С новым годом начинались занятия в учебных заведениях. На 1 января праздник перенес Петр I, следуя западной культуре. Однако занятия в школах по-прежнему начинаются с сентября.

Православная церковь терпима к современному Новому году, но предупреждает: счастья от цифр, кроликов, крыс, змей и других новогодних талисманов ждать не стоит.

Как там, у них?

Животные-мутанты и странный урожай



11 марта 2011 года в результате мощного землетрясения и последовавшего за ним цунами на японской атомной станции «Фукусима» произошла крупнейшая катастрофа. Что сейчас происходит вокруг атомной станции?

РОТ НА ЗАМОК

В июле этого года бывший директор АЭС, руководивший работами по ликвидации аварии, скончался от рака. Власти в Токио поспешили выступить с заявлением, что не видят связи между этой смертью и радиацией. Но жители острова знают: кончина бывшего директора напрямую зависит от высокой дозы радиации, которую он получил во время аварийных работ.

Японцы — очень терпеливый народ. Они привычны к капризам природы и никогда не идут против начальства, в покорности и смирении они воспитывают своих детей. Но даже у послушных жителей Страны восходящего солнца есть предел. Японцы желают знать, насколько разрушительной была радиация во время аварии на атомной станции. Власти предпочитают скрывать от населения эту информацию.

КРОЛИК БЕЗ УШЕЙ

Люди не торопятся заселять пустующие деревни и поселки. Вокруг «Фукусимы» на 20-30 км одни руины, разрушенные дома, ржавеющие машины и безжизненная пустыня, поросшая сорняком. И это при том, что в Японии страшный дефицит земли. Уровень радиации в районах, где людям разрешено посещать свои дома, всюду разный. Где-то 30 микрозивертов в час, то есть в сто раз выше нормы. За семь часов работы человек может получить полутора-месячную дозу облучения. Как это отразится на здоровье, данных нет. Зато есть фотографии мутантов — растений и животных. Например, у одного из местных жителей был снят ролик про кролика, родившегося без ушей.

Рядом с атомной станцией «Фукусима» растет капуста размером с арбуз или тыкву. А баклажаны будто скрестили с бананом — на одной ветке зреет сразу 4-5 плодов.

ОПЯТЬ ДЫМ КЛУБИТСЯ...

Недавно над третьим энергоблоком станции поднялись клубы густого дыма. Специалисты заверили людей, что это не дым, а пар от дождевой воды. Но успокоить население это вряд ли поможет. Работы по ликвидации аварии продвигаются очень медленно, уровень радиации по-прежнему смертельно высокий. При этом продолжаются ее выбросы в океан. Одна из последних тревожных новостей: в грунтовых водах под АЭС обнаружено содержание радиоактивного цезия.

ОТДЕЛЬНАЯ ТЕМА — РЫБА

Невозможно представить японцев без суши и сашими. И все-таки в ближайшее время им придется отказаться от любимых блюд. Радиация, попавшая вследствие аварии на японской АЭС «Фукусима» в морскую воду, может серьезно навредить экосистеме океана, а заодно вызвать различные мутации морских обитателей. Уровень радиации в морской воде возле АЭС вызывает серьезные опасения у экологов. Количество радиоактивного йода превысило допустимые значения в 3355 раз! Главная опасность радиации в том, что она может повлиять на размножение животных.

БОТАНИКИ БЬЮТ ТРЕВОГУ

В районах, прилегающих к атомной станции, садоводы и огородники собирают странный урожай. Капуста по размерам приблизилась к арбузам или тыкве, а баклажаны будто скрестили с бананом — на одной ветке прицепилось сразу 4-5 плодов. Аномалия? Не то слово! Початки кукурузы будто сиамские близнецы, персики — со «слоновьей болезнью». У огурцов листья растут прямо из плодов, то же самое наблюдается и у помидоров. Подсолнухи словно пытаются раздвоиться: из одной «головы» рождается вторая. Японцы в шоке: без сомнения, все странные плоды заражены лучевой болезнью. А о том, к каким последствиям может привести употребление в пищу этих уродцев-богатырей, никто не знает. Многие жители решили для себя, что в ближайшие годы будут воздерживаться от употребления в пищу овощей и фруктов, но так недолго заработать другие болезни.

В СОЧЕЛЬНИК ЗАГАДАЙТЕ СОКРОВЕННОЕ ЖЕЛАНИЕ И ПОЗОВИТЕ КОШКУ ИЗ ОДНОЙ КОМНАТЫ В ДРУГУЮ. ЕСЛИ ОНА ПЕРЕСТУПИТ ПОРОГ ЛЕВОЙ ЛАПОЙ — ЖЕЛАНИЕ СБУДЕТСЯ.

Поколядуем?

«Добрый вечер, щедрый вечер!»

В Древней Руси колядовали в день зимнего солнцестояния, восхваляя бога Коляду. После крещения Руси этот праздник забыли, но традиции остались.

* Существует суеверие, что первым вошедшим в дом на Рождество должен быть мужчина. Поэтому в Сочельник колядуют мужчины, а 8 января к ним присоединяются девушки и девочки.

* Соберитесь группой из 3 или больше человек и выберите главу колядующих — того, кто больше всех знает колядок. Он должен идти первым и нести изображение Вифлеемской звезды. Другой человек несет колокольчик, чтобы люди слышали, что идут колядующие. Третий несет мешок, куда хозяева будут кидать подарки (конфеты, фрукты, пряники, деньги).

* Какие колядки без костюмов и масок? В старину колядующих так и называли — ряженые. Рядились кто во что горазд: козами, медведями, ангелами, скоморохами. А чтобы было еще веселее, брали с собой музыкальные инструменты.

* В старину никто не отказывал желающим поколядовать — считалось дурной приметой.

* Колядующие не берут подарки из рук угощающих, а просто подставляют открытый мешок.

Люди и звери

Как только не ухаживал за стеклянной невестой!

Жил у нас попугайчик Кеша. Жил холостяком и разговаривал сам с собой. Мы думали, что ему и так хорошо.

И вдруг в канун Нового года он исчез. Обыскали весь дом — нет Кешки. Как-то мой взгляд случайно упал на наряженную елку. Наш Кеша сидел, тесно прижавшись к стеклянной елочной игрушке — попугайчику. Птичка была вся розовая, в перьях, вся такая яркая, но стеклянная... Почему Кешка решил, что это девочка? Уж очень она была разодетая и вся в розовом. Попугайчик ни на кого не реагировал, можно сказать, был в трансе. Жаль было их разлучать, и я решила повесить эту стеклянную птичку в клетку к Кеше. И тут началось... В общем, у нашего истосковавшегося по любви Кеши начался медовый месяц. Как он только не ухаживал за своей стеклянной невестой! Даже было немного жаль его. Он пел ласковые песни, прижимался к ней, уговаривал ее. Потом отлетал, набирал в клюв воды и предлагал своей невесте. А она молчала и смотрела на него стеклянными глазами. От такой неблагодарности Кеша начинал беситься. И вдруг однажды ударил попугаиху лапой, пробив ей стеклянный бок. Я испугалась, что попугайчик покалечится, и убрала стеклянную птичку от греха подальше. Очень жалко было Кешу. И я подумала: птица — живая душа, которая тоже хочет любить. А мы думаем, что ей достаточно нашей любви. Увы!

Ирина Н., Орловская обл.

Дочка даже согласилась закодироваться, но слаба духом оказалась. Пришлось принять другие меры...

Моя дочка, 27-летняя красавица, пила не водку, а пиво, но не считала себя алкоголичкой, хотя за раз могла выпить пять литров. В итоге ужасно похудела, перестала за собой следить. Я стала думать, что у нее началась белая горячка, потому как заговаривалась, будто в бреду. Общалась с такими же парнями-алкоголиками, хорошо, хоть домой их не водила.

Сколько она мне нервов вымотала, сколько слез я пролила, один Господь Бог знает. Ни семьи, ни детей — просто губила себя и свою жизнь. Материнское сердце рвалось от горя. Будучи трезвой, что случалось редко, дочь вроде бы понимала, когда я умоляла ее не губить себя. Но к вечеру опять напивалась. Она даже согласилась закодироваться, но слаба духом оказалась.

И тут я прочла письмо женщины, у которой сын болел алкоголизмом и выздоровел. Она писала, что помогла молитва Николаю Чудотворцу: надо сорок дней подряд читать акафист великому святому. Читала я акафист и обливалась горючими слезами. Это было в марте. Отчитала первые сорок дней — ничего не изменилось. Через какое-то время повторила молитвы. И вот в начале июня новость — дочь беременна. Сначала испугались: во-первых, у нее уже были аборты, во-вторых, зачала, скорее всего, пьяная. Мы с дочкой решили, что оставим ребенка. На следующий день дочь оказалась трезвой. Вы не представляете, какое это счастье!

Позже она вышла замуж за отца своего ребенка; я зятем не очень довольна, но мы получаем то, что заслуживаем. Это не Бог нас наказывает, мы сами себя наказываем. Я дочь упустила, потому что после развода с мужем волновалась не о ней, а о том, как бы прокормиться. Пропадала на работе за копейки, а девочка была предоставлена сама себе. С порядочными парнями не напьешься, вот дочка и нашла из своей компании.

Спасибо Бог послал нам двойную радость: в марте у меня родился замечательный внук и дочь больше не пьет.

О. М. Куриленко, Кировская обл.

Приметы

■ В НОЧЬ ПОД НОВЫЙ ГОД ПОДАЙТЕ БЕДНОМУ ЧЕЛОВЕКУ УГОЩЕНИЕ ИЛИ ДЕНЬГИ, И ВЕСЬ ГОД СУДЬБА БУДЕТ МИЛОСТИВА.

■ ЧИХНУЛИ 1 ЯНВАРЯ? ЭТО К БЛАГОПОЛУЧИЮ И ДОСТАТКУ.

■ С РОЖДЕСТВА ДО КРЕЩЕНИЯ НЕ ОХОТЬТЕСЬ В ЛЕСУ — МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ НЕСЧАСТЬЕ.

■ ТОТ, КТО УВИДИТ ПЕРВУЮ РОЖДЕСТВЕНСКУЮ ЗВЕЗДУ, БУДЕТ СЧАСТЛИВЫМ В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ.

■ В НОВЫЙ ГОД ПОСТУЧИТЕ ПО ЯБЛОНЕ ИЛИ ГРУШЕ, ТОГДА ДЕРЕВЬЯ ДАДУТ ОБИЛЬНЫЙ УРОЖАЙ.

■ ПЕРЕД ТЕМ КАК СЕСТЬ ЗА РОЖДЕСТВЕНСКИЙ СТОЛ, ОТКРОЙТЕ НЕНАДОЛГО ДВЕРИ, ЧТОБЫ ВЫПУСТИТЬ ИЗ ДОМА ВСЕ ПЛОХОЕ.

Избавьтесь от чужого

Досталась мебель от прежних хозяев? По возможности избавьтесь от нее. А если снимаете квартиру с обстановкой, то с ней нужно поработать.

Посуду достаточно вымыть. А вот кровать лучше купить новую, так как она сильно влияет на человека: ложе несет в себе энергетический отпечаток прежних хозяев. Если человек, спавший на кровати, тяжело болел, то велика вероятность, что заболеете и вы. Ведь проводите в кровати 8-10 часов, а во время сна человек особенно беззащитен. Если от кровати избавиться не удается, замените матрас и покрывало. Окропите кровать водой, освященной в церкви, обнесите ложе зажженной церковной свечкой, двигаясь по часовой стрелке. Избавьтесь от расческ и заколок, ведь волосы человека долго хранят дурную энергию.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Хочу, чтобы моя племянница встретила хорошего, порядочного, душевного парня. Ей 21 год, рост 171 см, с хорошей фигурой. По гороскопу Водолей, учится на 5-м курсе института. Непьющая, некурящая, по ночным клубам не ходит. Нужен парень среднего достатка, но не лентяй и не жадный, деньги пусть зарабатывают вместе. Можно без иномарок и голливудской внешности, спортивного телосложения, обязательно непьющий и негулящий, ориентированный на семью. Может, повезет племяннице, и ей встретится нормальный, адекватный парень, только из Ставропольского края.

Без подписи, nika.g2014@yandex.ru

50 лет, полная, живу с 14-летним сыном. Материально не обеспечена. Ищу хорошего, адекватного, позитивного, несудимого мужчину, равнодушного к спиртному, психически здорового, единомышленника, друга и помощника, обязательно христианина, верящего в Бога, любящего сельское хозяйство, уставшего от одиночества без женского тепла и заботы. Можно без жилья. На переезд согласна.

Наталья Шокота, ул. Быковская, 5, х. Быковский, Верхнедонский р-н, Ростовская обл., 346184, тел. 8-928-775-45-91

Дружба с «Айболитом» пошла мне на пользу

Без преувеличения признаю, что дружба с «Айболитом» пошла мне на пользу. Во-первых, подлечился. Во-вторых, устроил семейную жизнь. Около 10 лет назад откликнулись на мое объявление. Сошелся с женщиной из Волгограда, и прожили вместе душа в душу. Но 3 года назад у нее случился первый инсульт. Два года ухаживал за ней как за ребенком, но третий приступ оказался роковым... Дети ее отнеслись ко мне благосклонно и не возражают, чтобы оставался в ее квартире, пока не устрою свою жизнь. Мне 78 лет, рост 160 см, православный армянин. Трудолюбивый, подвижный, хозяйственный, без вредных привычек. Несудимый, с чувством юмора, образованный, дисциплинированный. Для совместного проживания познакомлюсь с одинокой женщиной старше 60 лет, с жильем.

Генрих Сергеевич Заргарян, д/в, Волгоград, 400055, тел. 8-961-075-42-09

25 лет, рост 165 см, вес 47 кг, есть инвалидность. Хочу встретить мужчину до 45 лет, который ищет любовь, нежность и понимание. Общение по телефону ускорит встречу.

P. S. Спасибо «Айболиту» за страницу «Познакомимся», которая дарит надежду на будущее.

Олеся, Минеральные Воды, Ставропольский край, тел. 8-928-366-31-92

***

43 года, рост 163 см. Работаю в больнице, есть дети-подростки. Ищу спокойного, работающего, несудимого, непьющего, некурящего (хотя бы в квартире) мужчину 43-62 лет. Если у вас есть любая жилплощадь и вышеперечисленные качества, то можем соединить наше жилье, дружно жить, заботясь друг о друге, можно без интима.

Г. К. Кораблина, д/в, Волгоград, 400057

55 лет, рост 180 см, вес 90 кг. Добрая, ласковая. Познакомлюсь с порядочным, непьющим мужчиной старше меня, с жильем (своего у меня нет), желательно из Волгограда.

Без подписи, Волгоград, тел. 8-988-019-06-05

***

57 лет, рост 168 см, вес 80 кг. Русская, приехала из ближнего зарубежья и очень нуждаюсь в поддержке и общении. А может, кто-нибудь нуждается во мне в роли помощницы или спутницы жизни? Жду писем от нормальных мужчин. Не приемлю хамства, лицемерия и вранья, с остальным можно смириться. Все мы разные, и у каждого свои недостатки. Подробно о себе при переписке. Люблю животных, увлекаюсь вязанием и разгадыванием кроссвордов. Материально и жильем не обеспечена, но хочу быть не рабом, а другом. Желательно ваше фото, возврат гарантирую.

Наталья, д/в, Изобильный, Ставропольский край, тт. 8-918-783-65-76, 8-960-642-22-12

***

64 года, рост 170 см, вес 71 кг. Русская, православная. Чистоплотная, без вредных привычек, по характеру спокойная. Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной своего возраста. Доживем свой век вдвоем, оберегая друг друга и помогая.

Любовь, Ставропольский край, тел. 8-905-469-51-42

***

68 лет, рост 155 см, по гороскопу Дева. Вдова, есть свое жилье, дети живут отдельно. Не пью, не курю, люблю путешествовать. Познакомлюсь с мужчиной подходящего возраста, с жильем. Перееду к нему.

Без подписи, Минеральные Воды, Ставропольский край, тел. 8-962-028-74-09, после 20 часов

***

Через «Айболит» нашла хороших друзей по переписке. Живу в Республике Коми, а познакомилась с женщинами моего возраста (60 лет) из Хабаровска и Псковской области. Уже год переписываемся и с нетерпением ждем друг от друга писем — ведь это очень хорошее общение. Стали друг для друга почти сестрами, делимся радостями, горем, интересуемся жизнью, делами, бытом. Как ни странно, у нас очень много общего, и здорово, что мы нашли друг друга и можем общаться на расстоянии. Огромное спасибо «Айболиту» за это! Жду новых писем.

Галина Павловна Захарова, ул. Школьная, 5-1, с. Объячево, Прилузский р-н, Республика Коми, 168130

Любовь, 64 года

МУЖЧИНЫ

28 лет, рост 170 см, вес 70 кг, инвалид III группы. По гороскопу Водолей, спокойный, заботливый. Познакомлюсь с девушкой 20-28 лет из Волгоградской области, ребенок не помеха.

Дмитрий, Волгоград, тел. 8-961-677-86-17

***

33 года, рост 170 см. Для создания семьи хочу познакомиться с девушкой до 33 лет, можно с ребенком. Все подробности в письме.

Алексей, а/я 85, главпочтамт, Сарапул, Удмуртия, 427960

***

33 года, среднего роста и телосложения, инвалид II группы (эпилепсия), русский. Образование среднее специальное. Не пью, не курю, люблю слушать музыку, читать, возиться с деталями (паять). По характеру спокойный, добрый, мягкий. Для создания крепкой и дружной семьи познакомлюсь с женщиной до 40 лет. Подробности при переписке.

Игорь Анатольевич Манаев, ул. Южная, 6, с. Шубное, Острогожский р-н, Воронежская обл., 397805

***

37 лет, рост 176 см, вес 61 кг, инвалид III группы. Есть свое отдельное жилье. Познакомлюсь с простой русской девушкой, можно с инвалидностью II-III группы, ребенок не помеха.

Евгений, ул. Васильева, 7-45, Ставрополь, 355044

***

38 лет, рост 170 см, не склонен к полноте. Не женат, детей нет, жильем обеспечен. Хочу познакомиться с порядочной русской женщиной 30-35 лет, без вредных привычек, согласной на переезд ко мне.

Сергей, Ставропольский край, тел. 8-909-495-04-80

***

40 лет, рост 175 см, вес 80 кг, инвалид II группы. Не пью, не курю, с простым характером. Живу с родителями. Хочу познакомиться с женщиной из близлежащих сел.

Сергей Григоренко, ул. Гагарина, 10, с. Серафимовское, Арзгирский р-н, Ставропольский край, 356588, тел. 8-961-451-58-61

***

55 лет, рост 180 см, вес 78 кг, русский. Русый, обычной внешности, доброжелательный, оптимист, с чувством юмора. Ищу тебя, приятную, простую, добрую, с легким характером, бескорыстную и домашнюю, можно из провинции. Отзовись, ведь половина жизни пройдена!

А. Евтеев, д/в, Москва, 129281

55 лет, рост 170 см, вес 75 кг. Есть дом, автомобиль, получаю пенсию и еще работаю. Для создания семьи ищу ласковую, честную, симпатичную, одинокую женщину 40-50 лет, согласную на переезд ко мне.

Геннадий, Ессентуки, Ставропольский край, тел. 8-909-772-77-53

***

60 лет. Познакомлюсь с женщиной не старше 55 лет, не склонной к полноте и без вредных привычек, желательно проживающей в городах Нижнего Поволжья.

Без подписи, Чеченская Республика, тел. 8-964-062-33-74

***

63 года, рост 175 см, вес 66 кг. Вдовец, без вредных привычек. Спокойный, есть жилье, получаю пенсию. Люблю природу и трудиться на земле. Дети живут отдельно. Мне очень одиноко, тоска такая, хоть караул кричи. Для серьезных отношений хочу познакомиться с женщиной без вредных привычек. Согласен на переезд.

Николай, Моздок, РСО-Алания, тел. 8-963-702-14-98

***

64 года, рост 166 см, вес 65 кг. Порядочный, непьющий. Живу в благоустроенной квартире в 20 км от города. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной, согласной переехать ко мне.

Юрий Бердников, д/в, Ульяновск, 432017

Засиделся в женихах, хотя 20 лет прожил в гражданском браке с женщиной. У нее был ребенок. Чужой ребенок — не свой: начинал воспитывать — получал упреки от жены. Хотелось видеть в нем спортсмена, трудолюбивого, научить уважать женщин. Не получилось... Мне 65 лет. Не пью, не курю — не потому, что здоровье не позволяет, просто не нравится.

Виктор Григорьевич, Липецкая обл., тел. 8-920-548-20-30

***

67 лет, но выгляжу моложе, рост 160 см, вес 50 кг. По характеру спокойный, без вредных привычек, несудимый. Живу один. Село у нас большое, проведен газ, дороги асфальтированы. Мне очень одиноко. Буду рад встрече с женщиной 55-65 лет, ростом 155-160 см, без вредных привычек, можно инвалидом II-III группы, согласной на переезд ко мне.

Василий Петрович Артемов, д/в, п/о Морд-Юнки, Торбеевский р-н, Мордовия, 431036

***

Познакомлюсь с русской женщиной 68-76 лет, только инвалидом II группы. Выгоды мне не надо. Есть желание быть рядом — отвечайте, но хорошо подумайте, а потом набирайте номер. Разговор без результата исключен. Отвечу только достойной женщине, живущей скромно.

Без подписи, Пензенская обл., тел. 8-965-633-92-04

***

76 лет, жильем обеспечен. Ищу женщину 65-70 лет, согласную на переезд.

Василий Галутва, ул. Лермонтова, 8а, Прохладный, КБР, 361041, тел. 8-866-313-20-99

Одиночество надоело, к нему привыкнуть нельзя... С каждым днём всё меньше надежды

В 2000 году умерла моя мама, а через 4 года похоронил отца. Решил продать родной дом, который стал рушиться. Доверился людям в оформлении документов и остался и без денег, и без жилья. Стал настоящим бомжом. Где только не работал: на дачах, в коттеджах у богатых людей, в поле на картошке, помидорах и капусте... Проехал много городов, начиная с юга. Люди попадались разные. Работал и у бандитов в Волгограде, и на свалке. За кусок хлеба и чашку супа работал в православной общине под Рязанью. Приехал в Саратов. Хорошие люди помогли устроиться на работу дворником-садовником на туристическую базу на Волге. Здесь и работаю уже 3 года. Этой зимой устроился в охрану турбазы. Мне 61 год. Никогда не пил водку, не курил, в тюрьме не сидел. Добрый, много читаю, смотрю документальное кино, люблю историю России и театр. Слушаю музыку разных жанров — от классики до рока, оперу и оперетту, собираю почтовые марки и открытки. Мне очень нужна жена — добрая, не скандальная, без вредных привычек, хорошая хозяйка, которая примет меня таким, какой есть. Только вот в деревню не поеду, так как нужна работа. Буду работать, пока ноги меня носят. Другое дело, если деревня находится рядом с городом. У меня много проблем, но нужно просто время, чтобы с ними разобраться. Пенсию пока не получаю — нет регистрации. С каждым днем остается все меньше надежды. Одиночество надоело, к нему привыкнуть нельзя.

Вячеслав Петрович Фролов, д/в, Энгельс, Саратовская обл., 413100, тел. 8-927-164-32-39

Хочу найти друзей — будем вместе отдыхать и дышать свежим воздухом...

Всегда вела правильный образ жизни, но год назад случился инфаркт миокарда. Дружу со спортом, не пью, не курю, люблю танцевать. Мне 60 лет, стройная. И вот на тебе — заболела! На 70% было сужение сосудов. Но я справилась со своим недугом. Никто не верит, что такое перенесла. Лечусь лекарствами, утром и вечером гуляю в лесу, кручу хула-хуп, делаю танцевальную зарядку и не позволяю себе раскисать. Разговариваю со своим сердечком, прошу его не шалить. Слежу за питанием, на работе встречаю рассвет, протягиваю руки к солнышку и благодарю его за подаренный еще один день. Знаю, что многие теряются при таких заболеваниях, и это ведет к рецидиву. Хочу найти друзей на юге России. Будем вместе отдыхать на море, гулять, дышать свежим воздухом. Пусть ответит мне одинокий, неполный и непьющий мужчина 60-63 лет, ростом выше 175 см. Пишите SMS.

Галина, Набережные Челны, Татарстан, тел. 8-917-250-42-15

ЛАПША из писем читателей

Первый рабочий день после новогодних праздников похож на встречу выпускников: все чуть разжирели и рады друг другу.

Александр, Сочи

В прошлый Новый год отказался от оливье. В этот попробую отказаться от мандаринок — надо же выяснить, почему мне так плохо 1 января?

Иван, Вологда

Свекровь меня вечно в чем-то подозревает, а ведь я иногда бываю и ни при чем.

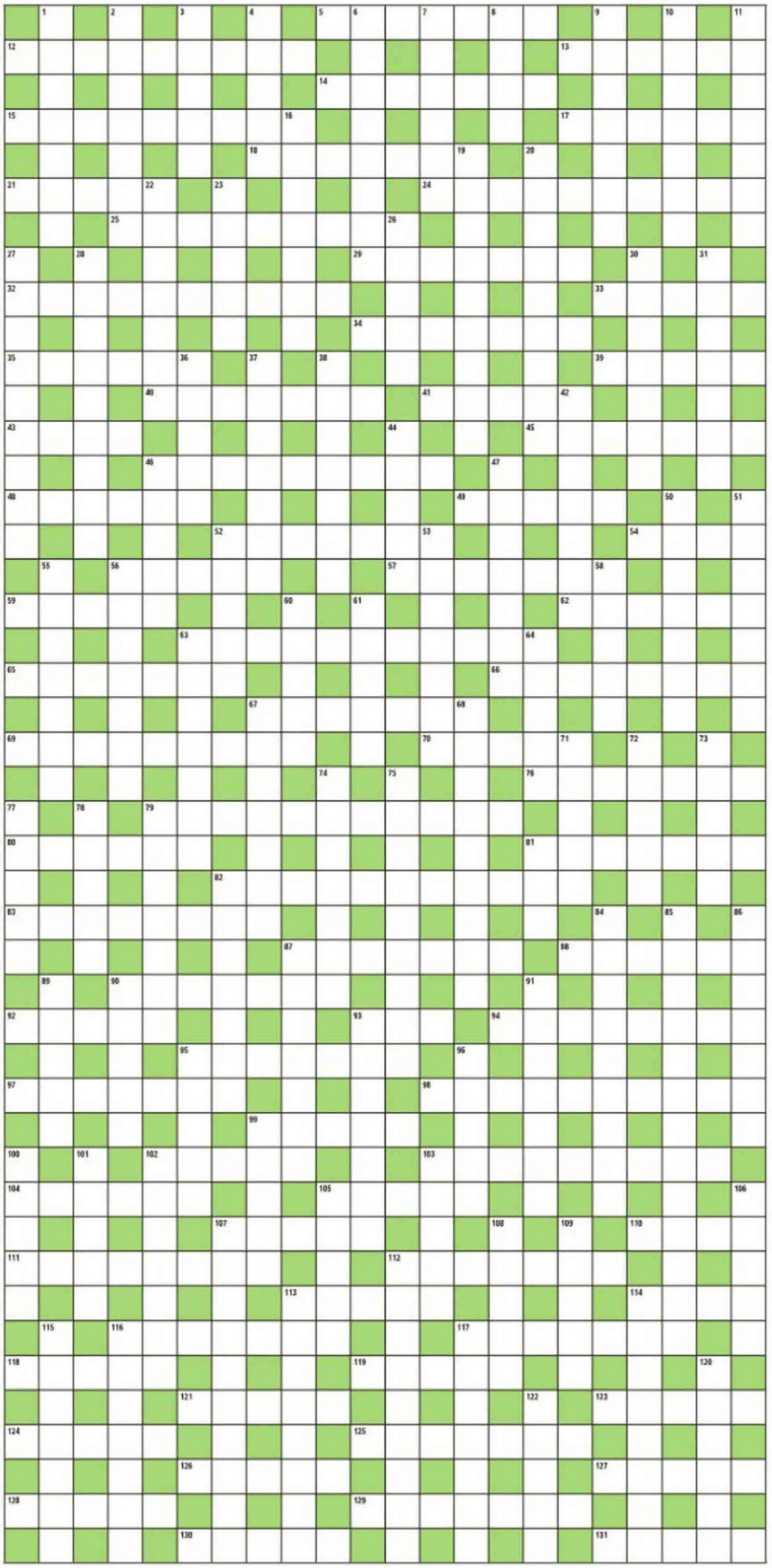
Анастасия, Кемерово

Иногда ночью снимаю обручальное кольцо и чувствую себя свободным человеком. Потом надеваю, обнимаю жену и засыпаю.

Евгений, Московская обл.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Побочное открытие Х. Колумба. 12.Народный артист СССР М. Глузский как житель родного города. 13.Находка Царевны-лягушки на болоте. 14.Зеркало-раскладушка. 15.Титул пушкинского Елисея. 17.Вариант действия. 18.Мелкое сибирское яблочко. 21.Крученая шерстяная пряжа. 24.Логотип «Адидаса». 25.Часть рецепта с указанием способа употребления лекарства. 29.Областной город на Ангаре. 32.Она на стройке рулит стрелой. 33.Перевод денег на покупки. 34.Девушка из песни А. Челентано. 35.Отец египетского бога Анубиса. 39.Футбольный клуб Милана. 40.Богатый покровитель наук и искусств. 41.Город во Франции, украшенный Национальным музеем Марка Шагала. 43.Ледяной «потолок» у сугроба. 45.Партнер Семена Фарады по песне «Уно моменто». 46.Аллергия души на ближнего своего. 48.Шумливая группа людей. 49.В чужой монастырь с ним не ходят. 52.Вносящий свежие идеи в работу. 54.Творог из соевых бобов. 56.Прибор с нюхом на лихачей. 57.Владимир с хитом «Ах, карнавал». 59.Соевый шоколад по отношению к натуральному. 62.Пародист Геннадий из «Аншлага». 63.Утрата сил от бестолкового мотания. 65.Азиатская страна, прославившаяся кошками, боксом и массажем. 66.Длинный чуб казака. 67.Маршрут онегинских прогулок. 69.Пирожок, не скрывающий своего нутра. 70.Заводской контрабандист. 76.Знаменитый советский боксер. 79.Занятие для доброхота. 80.Вибрация чувственной души. 81.Майкл — английский физик XIX века. 82.Независимое состояние державы. 83.Школа с полным пансионом. 87.Поглотитель дурных запахов. 88.Девушка мечты Владимира Кузьмина из хита 1980-х. 90.Нательный христианский символ. 92.Богатые комнаты боярина. 93.Бобовое для готовки хумуса. 94.Исполнительница роли проводницы в фильме «34-й скорый». 95.Республика к северу от Бразилии. 97.Дичь, несущая яйца в крапинку. 98.Отравленная деталь стрелы. 99.Прихожанин во власти хозяина. 102.Содержимое кадила. 103.Минусовый баланс в кассе. 104.«Катрина», затопившая Новый Орлеан. 105. Кремневое ружье. 107.Афоризм, с которым шагают по жизни. 110.Оброк пушниной на Руси. 111.Слуга над слугами. 112.Статус страха. 113.Административная единица Москвы. 114.Секретная квартира агента. 116.Водное растение для украшения аквариумов. 117.Река в Венесуэле. 118.Нулевой километр марафона. 119.Скромный вклад в общее дело. 121.Аристократическая верхушка. 123.Печален он у рыцаря Дон Кихота. 124.Аттестат зрелости водителя. 125.Режиссер «Сладкой жизни». 126. Глашатай на театральной тумбе. 127.Мера веса перчаток боксера. 128.Напарник Козодоева по комедии. 129.Кто такой глашатай? 130.Попытка младенца объясниться. 131.Победитель барса у М. Лермонтова.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Ностальгическая газировка. 2.«Фердинанд» из народного телесериала «Место встречи изменить нельзя». 3.Выступление недобитой контры. 4.Прицел геодезиста. 6.Инкрустация по дереву из мелких кусков металла, дерева. 7.Латимерия как пережиток. 8.Лодка в хозяйстве эскимоса. 9.Мечтатель, витающий в облаках. 10.Адресат столового набора на банкете. 11.Итальянский ликер со вкусом аниса. 16.И «бы», и «ли» в русском языке. 19.Южное хвойное дерево. 20.Грубая одежда монаха. 22.Санта-Клаус по отношению к Деду Морозу с точки зрения филолога. 23.Брюхо танка. 26.Плетение в скатерти. 27.Далеко не наглец. 28.Маг и волшебник из фильма «Формула любви» Марка Захарова. 30.Европеец, способный съесть лягушку. 31.Ограничен двумя точками по прямой. 36.Изящная горная антилопа. 37.Пьеса Н. Гоголя с немой сценой. 38.Переполох с шумом-гамом. 42.Автор трилогии «Прялины». 44.Баллон для домашней газировки. 46.Покрасневшая строка в тексте. 47.Роман А. Дюма о художнике. 50.Мадридское шоу на арене с быком. 51.Первая прописная буква текста. 52.За какое преступление осудили героя фильма «Вокзал для двоих»? 53.Самый голодный месяц для мусульман. 55.Верховая лошадь кабардинской породы. 56.Водила, который грязи не боится. 58. Инвентарь в руках гипсовой девушки в парке. 60.Пластинчатый родич сыроежки. 61.Процесс, заменяемый катаньем. 63.Стиральная машина, которая «прослужила долго». 64.Бросил коня в песне О. Газманова. 67.Возмутитель чужого спокойствия по собственной дури. 68. Человек, которому переливают кровь. 71.Тревожный колокольный звон. 72.Кинорежиссер, прославивший джедаев и магистра Йоду. 73.Квартирант старушки. 74. Охотник, сбивающий чужие сигареты. 75.Бард с хитом «Гоп-стоп». 77.Обрусевший обшлаг. 78.Ноша гонца. 79.Иномарка со вздыбленным жеребцом на капоте. 81. Второе имя Аполлона. 82.Валежник в очаге аксакала. 84.Заведение для похрустывания попкорном. 85.Помощь в плохих делах. 86.Ласточка, прилетевшая из деревни. 87.Полимер для красивого бюста. 89.Художник, прославивший волшебный остров Таити. 90.Бессмертный злодей из русских народных сказок. 91.Авторский алкогольный напиток. 93.Шкафчик для судового компаса. 95.Город и озеро в Армении. 96.Любая придумка для развлечения. 99.Строй во главе с Гюльчатай. 100. Результат сложения. 101.Властитель с берегов Ганга. 102.Конкурсный победитель.103.Нарушитель здоровья. 105.Прототип «ножа разведчика». 106.Стиль современной жизни. 107.Второстепенный член предложения. 108.Увертюра пламени. 109.Прикид бомжа. 112.Иностранец из былого. 113.Пребывание где-либо. 114.И вольнодумец, и порода домашних голубей. 115.Машет флажком в забеге бегунов. 116.В русском государстве XVIII века — должностное лицо, ведающее столом. 117.Воздаяние той же монетой. 120.Убойная характеристика пули. 122.Очень мягкий металл.



С миру по новости

Деликатес от президента

В Нижнем Тагиле начали производить мясные рулеты «Слава Путину!». Колбасники мотивировали это тем, что они горячо поддерживают политику Владимира Путина. Несмотря на то, что партия чудо-рулетов уже давно поступила на западные прилавки, производители почему-то не спешат предложить их россиянам. А зря. Рулеты «Слава Путину!» разошлись за бугром на «ура». Американцам очень понравился русский мясной деликатес.

Как выжить на улице

Двое бездомных, Яна и Сергей из Перми, придумали способ заработать немного денег, открыв «курсы выживания на улице». За один мастер-класс они берут 100 рублей с человека. Своим слушателям бомжи рассказывают о том, где в городе можно бесплатно добыть еду, как следить за личной гигиеной и как элементарно согреться. Зимой, чтобы не замерзнуть ночью, они обкладывают себя нагретыми кирпичами, а по утрам умываются снегом. Дело уже пошло в гору. Только за два первых дня преподавания Яна и Сергей заработали 1 тысячу рублей.

Поделись улыбкою своей

В Екатеринбурге студенты решили померить... улыбки в сантиметрах. Несколько десятков молодых людей с улыбками останавливали прохожих и просили их улыбаться. Если человек был хмурым — смешили анекдотами и шутками. А когда тот наконец улыбался, прикладывали линейку к его губам. Таким образом вычислено, что среднестатистическая улыбка екатеринбуржца равна десяти сантиметрам.

Гляжусь в тебя, как в...

В Германии вышла книга специально для женщин. Каждый лист с одной стороны зеркальный, с другой — обычный с текстом. Читая такую книгу, женщина всегда может заняться своей внешностью. С помощью этой книги можно даже наблюдать за тем, что происходит сзади.

Помощь психолога — это, конечно, хорошо. Но просто поорать матом — гораздо дешевле!

Нескучные советы

Бегом в магазин

Утро 1 января... Вас мучает жажда, раскалывается голова, трясутся руки, хотя вчера было здорово, весело и приятно на ощупь... Вот несколько методов лечения этого недуга.

1. У вас случайно есть деньги... Достаньте их из кармана и бегом в магазин.
2. В кармане денег нет, и сам карман еще вчера кто-то оторвал... Сходите в банк, снимите деньги со счета и бегом в магазин.
3. Счет в банке уже закрыт, в кредит не дают, пытаются вызвать полицию... Попросите у жены заначку, которую она отложила на покупку новой кофточки, и бегом в магазин.
4. Жены нет, потому что вы пропили все ее кофточки на пять лет вперед... Срочно женитесь на другой и бегом в магазин.
5. Отказали в регистрации под предлогом, что в паспорте нет свободного места для штампа... Попросите взаймы у соседей и бегом в магазин.
6. Соседи отказали, потому что вы якобы не расплатились с ними за прошлый квартал... Погрозите, что дадите соседям в глаз, и бегом в магазин.
7. Соседи сами дали в глаз, в ухо, в зубы и еще обещали прийти завтра... Затаив обиду на соседей, продайте свой цветной телевизор и бегом в магазин.
8. Продали все, включая паркет, плитку в ванной и прочую сантехнику... Э-э-э, батенька, пора завязывать, а то сопьетесь!
9. Завязали. Соберите все пустые бутылки, сдайте их... На вырученные деньги купите себе цветной телевизор, оконные рамы и все остальное. После этого женитесь, а соседям ничего не давайте — будут знать, как с вами ругаться.

С Новым годом!

Превесёлые вести

ПОВЫШЕНИЕ тарифов на услуги ЖКХ никак не скажется на услугах ЖКХ! Поводов для беспокойства нет!

НА СТРОИТЕЛЬСТВЕ сочинских объектов воровать осталось меньше 100 дней!

ТРОЕ СУТОК после наступления нового года врачи боролись за жизнь больного. Когда тот очнулся, первыми словами его были: «Марья! Рассолу!»

ГОСДУМА предлагает сажать за осквернение коммунальных святынь — лифтов, подъездов, подвалов.

МИХАИЛ Прохоров будет называть маму жены «ё-мамой»!

В ДАГЕСТАН отправится сводный отряд лежачих полицейских особого назначения.

Закройте один глаз. Вытяните нижнюю губу как можно дальше. Загадайте желание. Ишь, раскатал губу, одноглазый!

Прогноз на будущее

К 2030 году люди вообще перестанут пользоваться автомобилями. Все равно ехать некуда — кругом автомобили.

***

К 2040 году премьер-министром Японии станет робот. Через два года после избрания премьер-министр сделает себе харакири пилой-болгаркой.

***

Кто-нибудь сделает открытие, что сигареты полезны для здоровья, и злостные курильщики как по мановению волшебной палочки бросят курить.

***

Вся годовая зарплата будет выплачиваться за один раз, чтобы люди хоть раз в год почувствовали себя действительно богатыми. Молодежь сможет по желанию при поступлении на работу получить зарплату за всю жизнь вперед, притом наличными.

***

В армию будут провожать всей деревней, под гармошку. Служить будут честно, не срамить Отечество. Отцы-командиры будут во всем помогать, а сослуживцы — поддерживать в трудную минуту. Дома каждого солдата будут верно ждать несколько девушек.

рАССКАЗИК

Жена подходит к мужу и ласково так говорит: «Дорогой, скоро Рождество... Не пойти ли нам посмотреть что-нибудь из мехов?» Муж: «Отличная идея! Только нужно поторопиться, а то зоопарк скоро закрывается».

Шерше ля фам!

Поиск Идеала

ПОДОИТ С УТРА КОРОВУ, НАСЫПЛЕТ ПШЕНА КУРАМ И ПАШЕТ ВЕСЬ ДЕНЬ, КАК ТРАКТОР, И ЛЮБИТ МЕНЯ — ДУРА...

Пришла мне пора жениться, но где же найти невесту... У каждой свои недостатки, из разного все теста. Одна хороша собою, в глазах утонуть можно, но любит она деньги, а я их люблю больше. Другая и шьет, и вяжет, готовит — язык проглотишь, и слова плохого не скажет... И я не скажу тоже. Движения все по команде — отец у нее полковник. И если с ним день прожил, считай, совершил подвиг!

Невесту искал в клубах, искал посреди ночи, я ей предложил выпить, она мне кивнула молча. Проснулся я утром рано, глядит на меня томно. Такая в медовый месяц наставит рогов тонну.

Нашел деревенскую бабу, и все у нее в норме, и груди две спелые дыни, и разные там формы. Подоит с утра корову, насыплет пшена курам и пашет весь день, как трактор, и любит меня — дура. И можно совсем без свадьбы, с женитьбой проблем куча. Хотел ей сказать об этом, но все изменил случай.

Как вспомню, дрожат ноги. Какая же в ней сила! Она кабана с удара в лесу кулаком свалила. Ко мне подошла — обмер, до пяток прошиб холод: «Молчать буду, как рыба, ведь я еще так молод».

Я в загсе поставил роспись, надел ей кольцо на палец, на свадьбе кричали «Горько!», и мы с ней взасос целовались.

Тяну я один хозяйство, жена редкий гость в доме. Работаю, как буйвол, а деньги в нее — прорву.

Назад отмотать пленку — женюсь на любой сразу! Стерпеть я смогу измену, гуляет пускай, зараза. Жениться смогу на страшной, пусть ночью меня пугает. И с жадной бы смог ужиться, я это теперь знаю!

А мне идеал был нужен, который совсем без запросов, чтоб слово сказал — точка, и не было больше вопросов. Изъяны искал в каждой, глаза лишь на них смотрели... Я их получил оптом, при этом в одном теле!

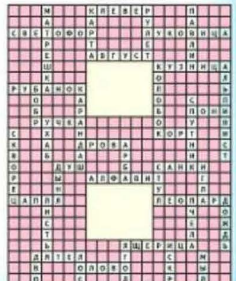
Олег Литвин

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 29.

По горизонтали: 5.Америка. 12.Киевлянин. 13.Стрела. 14.Трельяж. 15.Королевич. 17.Способ. 18.Ранетка. 21.Гарус. 24.Трилистник. 25.Сигнатура. 29.Иркутск. 32.Крановщица. 33.Трата. 34.Сюзанна. 35.Оскарис. 39.«Интер». 40.Меценат. 41.Ницца. 43.Наст. 45.Абдулов. 46.Антипатия. 48.Гуроба. 49.Устав. 52.Новатор. 54.Тофу. 56.Радар. 57.Назаров. 59.Эрзац. 62.Ветров. 63.Изматывание. 65.Таиланд. 66.Оселедец. 67.Бульвар. 69.Расстегай. 70.Несун. 76.Лагутин. 79.Филантропия. 80.Трепет. 81.Фарадей. 82.Суверенитет. 83.Интернат. 87.Сорбент. 88.Симона. 90.Крестик. 92.Локоть. 93.Нут. 94.Майорова. 95.Суринам. 97.Перепел. 98.Наконечник. 99.Гость. 102.Ладан. 103.Недостача. 104.Ураган. 105.Фузея. 107.Девиз. 110.Ясак. 111.Мажордом. 112.Чувство. 113.Округ. 114.Явка. 116.Кабомба. 117.Ориноко. 118.Старт. 119.Лепта. 121.Знать. 123.Образ. 124.Права. 125.Феллини. 126.Анонс. 127.Унция. 128.Лелик. 129.Вестник. 130.Лопет. 131.Мцыри.

По вертикали: 1.Лимонад. 2.Автобус. 3.Мятеж. 4.Визирь. 6.Маркетри. 7.Реликт. 8.Калк. 9.Утопист. 10.Персона. 11.Самбука. 16.Частица. 19.Араукария. 20.Власяница. 22.Синоним. 23.Днище. 26.Армюр. 27.Скроменяга. 28.Калиостро. 30.Француз. 31.Отрезок. 36.Серна. 37.«Ревизор». 38.Тарарам. 42.Абрамов. 44.Сифон. 46.Абзац. 47.«Аскания». 50.Коррида. 51.Буквица. 52.Наезд. 53.Ромазан. 55.Артамак. 56.Рапист. 58.Весло. 60.Валуй. 61.Мытье. 63.«Индезит». 64.Есаул. 67.Баламут. 68.Реципиент. 71.Набат. 72.Лукас. 73.Жилец. 74.Стрелок. 75.Розенбаум. 77.Оттиб. 78.Весть. 79.«Феррари». 81.Феб. 82.Саксаул. 84.Кинотеатр. 85.Пособничество. 86.Касатка. 87.Силикон. 89.Гоген. 90.Кощей. 91.Самогон. 93.Нактоуз. 95.Севан. 96.Затея. 99.Гарем. 100.Сумма. 101.Раджа. 102.Лауреат. 103.Недуг. 105.Финка. 106.Уклад. 107.Дополнение. 108.Искра. 109.Рвань. 112.Чужеземец. 113.Обитание. 114.Якобинец. 115.Стартер. 116.Кравчий. 117.Отплата. 120.Калибр. 122.Индий.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 31



рАССКАЗИК

Пришел чукча к шаману, спрашивает: «Скажи, какая зима будет: теплая или холодная?» Шаман не знает, задумался. Сказать теплая — чукча дров не наготовит, помрет. Решил сказать, что холодная. Чукча побежал дрова готовить. А шаман связался с богом, спрашивает: «Какая зима будет?» Бог: «Холодная: вон чукча за дровами побежал».

Дайте снег! Готовы санки!

В деревянной Машеньке
Внутри кукла Сашенька.
Открой куклу Сашеньку,
А там — крошка Дашенька.
А в сестрице Дашеньке
Есть малютка Пашенька.

Любят зайчатки
Листья-тройчатки
От травки-полевки,
Красной головки.

Моря есть — плавать нельзя,
Дороги есть — ехать нельзя.
Земля есть — пахать нельзя.
Что это?

Пришла Таня
В желтом сарафане.
Стали Таню раздевать,
Давай плакать и рыдать.

Что там за сладость?
Посмотри:
Варенье или крем внутри?
Из теста мы его скатали,
Потом в духовке выпекали.

Проживает в жарких странах,
А в нежарких — в зоопарке.
И спесив он, и хвастлив,
Потому что хвост красив.
А его вся красота
Начинается с хвоста.

Он не так себе, не просто.
Он начальник перекрестка.
Тут уж все машины разом
По его идут приказам.

Листья клена пожелтели,
В страны юга улетели
Быстрокрылые стрижи.
Что за месяц, подскажи?

На сметане мешен,
На окошке стужен,
Круглый бок, румяный бок,
Покатился...

Он вершины покоряет,
Потому что точно знает:
Ни к чему здесь ссоры, спор —
Нет красивей синих гор.

По деревянной речке
Плывет кораблик новый,
Свивается в колечки
Дымок его сосновый.

Палочка волшебная
Есть у меня, друзья.
Палочкою этой
Могу построить я
Башню, дом и самолет,
И большущий пароход.

Очень жарко в ней, все знают:
Здесь мечи изготовляют.

Он вокруг Земли летает
И сигналы подает,
Корабли в морях спасает
И погоду узнает.

Стальной конек по белому полю бегает,
За собой черные следы оставляет.

Водяные мастера
Строят дом без топора,
Дом из хвороста и тины
И еще плотину.

А по кругу на площадке
Черногривые лошадки
Мчатся рядом и гуськом,
Машут челкой и хвостом.

Их наколол мой старший брат,
Они в поленнице лежат,
Их там большой запас всегда.
Они для печки как еда.

Тележка та — в горах Кавказа,
Ее ты назовешь мне сразу.
В ней часто люди перевозят
То, что едят, и то, что носят.

Хвост тащу, сама иду,
Петли рядышком кладу.
Прошагала раз полста,
Оглянулась — нет хвоста.

Стоит ствол,
На стволе кол,
На колу дворец,
Во дворце певец.

Мне не нравится дорога:
Нет асфальта, кочек много.
Вот колдобина какая!
Как назвать ее, не знаю.

Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка.
На бруски набил я планки.
Дайте снег! Готовы...

Буквы-значки,
как бойцы на парад,
В строгом порядке
построены в ряд.
Каждый в условленном
месте стоит,
И называется строй...

Вот спортсмен,
в руке ракетка,
Мячик отбивает метко.
Припомнишь ли площадку эту,
Проходят геймы где и сеты?

Дождик теплый и густой —
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов.

Торчит как кочка,
Кругла как бочка,
На вид — дубовая,
На вкус — медовая.

На четырех ногах стою,
Ходить я вовсе не могу.
Когда устанешь ты гулять,
Ты сможешь сесть и отдыхать.

Кто всю ночь по крыше бьет
Да постукивает,
И бормочет, и поет,
Убаюкивает?

Так важно она
По болоту шагает!
И живность болотная
Прочь убегает.
Ведь если лягушка
Укрыться не сможет,
То этой лягушке
Никто не поможет!

Ветер с веток их срывает
И повсюду рассыпает:
Желтые, резные,
Узоры расписные.

У ручья схватил косулю,
С ней легко по лесу мчу.
И на дерево в лесу я
Даже вепря затащу.

Над цветком она жужжит,
К улью быстро так летит,
Мед свой в соты отдала.
Как зовут ее?

Раз погулять решил Егор
И вышел тотчас же во...
Сюда девчонки и мальчишки
Бегут, коль надоели книжки.

Трав копытами касаясь,
Ходит по лесу красавец,
Ходит смело и легко,
Рога раскинув широко.

Она как змейка в траве мелькает,
Хвост оборвет — другой наживет.

Была зеленой, маленькой,
Потом я стала аленькой.
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая.

Я мала, да зла,
Чуть-чуть свечу,
А бывает — отскочу,
Много горя принесу.

Ускользает как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

Я стою на трех ногах,
Ноги в черных сапогах.
Зубы белые, педаль.
Как зовут меня?

В лесу под щебет, звон и свист
Стучит лесной телеграфист:
«Здорово, дрозд, приятель!»
И ставит подпись...

Я недавно что узнал:
Есть загадочный металл.
Из него на фабриках
Делают солдатиков.

Мы в музыкальной школе были,
Слов много новых заучили.
Теперь твои проверим знания:
Назвать как звуков сочетание?

Гороскоп на 2014 год

Кто медленно запрягает, тот быстро едет...

ОВЕН Лошадь любит вас! Полюбите и вы себя, и близких своих — и будет счастье. Этот год — год любви. Расслабьтесь — и вам все принесут на блюдечке с голубой каемочкой. Главное — терпение, терпение и еще раз терпение. Не повезет в новом году только ленивым. Ведь Лошадь, символ года, — животное трудолюбивое, поэтому лентяев она не одарит своей благосклонностью.

ТЕЛЕЦ Пристегнитесь как следует — и вперед! Год Лошади уготовил вам крутые повороты судьбы, приятные и не очень сюрпризы, новые знакомства. Многим удастся наконец устроить личную жизнь или добиться желанной цели. Но если не разбирая дороги нестись сломя голову, можно легко ее потерять. Не хотите быть загнанной лошадью? Значит, все делайте с чувством, толком и расстановкой. Поверьте — Лошадка поделится своей подковой на счастье.

За несколько часов до нового года примите душ и наденьте чистую, лучше новую одежду. Тогда вы не только не будете болеть, но и привлечете на свою сторону удачу.

БЛИЗНЕЦЫ Хватит сидеть дома и ждать с моря погоды. Запрягайте колесницу — и вперед! Берите инициативу в свои руки, иначе не видать счастья как своих ушей! В первом полугодии постарайтесь приложить максимум усилий на работе, зато денежки чудесным образом будут сами идти в руки. Главное — не сорите ими, и весь год проживете в достатке. Вообще судьба улыбается вам своей голливудской улыбкой, звезды на вашей стороне.

РАК Не стесняйтесь обещать больше, чем собираетесь сделать. Люди в этот год будут доверять друг другу. Можно даже продать дом на Кантильских островах. Что? Таких островов вообще не существует? Так звезды же и говорят, что в этот год все получится — и даже больше, чем ожидали. Отношения с близкими практически весь год будут наполнены теплотой и любовью, а вот с коллегами держите ухо востро.

ЛЕВ Не расстраивайтесь по мелочам, даже если их будет очень много. Неприятности закончатся скоро: не успеете встретить Новый год, как погрузитесь в пучину счастья. Виновниками хорошего настроения станут любовь, удача и успех. Помните: кто медленно запрягает, тот быстро едет. Поэтому не спешите, не гоните лошадей, и все получится так, как задумали. Рекомендуем смело загадывать желание под бой курантов.

ДЕВА Вы въедете в новый год, как говорится, на полном скаку! В отличие от большинства людей лошади никогда не притворяются: друзей они и терпят и любят, а врагов кусают. Ваша задача в новом году — стать другом Синей Деревянной Лошади. Хотите, чтобы мир повернулся к вам лучшей своей стороной? Тогда доверьтесь судьбе, ловите волну и выставляйте паруса выгодным курсом. Пусть события увлекают вас за собой!

ВЕСЫ Говорят, чтобы начать жизнь сначала, нужно представить, что это чистый лист. Но для любого человека важно сохранить исписанные страницы. Там столько хорошего и дорогого сердцу... Забудьте о хандре и отчаянии, которые преследуют вас в последние дни уходящего года. Ведь в глубине души горит теплый свет. Пусть хорошие люди, как светлячки, летят на него. Помните: кто сильнее светит, к тому и летят... А отчаяние крадет свет и гасит. Не позволяйте отчаянию затмить его, иначе кто-то из близких заблудится по пути к вам...

После боя курантов пошумите: пускайте петарды, кричите «ура» или погремите посудой. Эти действия отпугнут от вашего дома всех злых духов и нечисть.

СКОРПИОН Лошадь припасла для вас мешок с сюрпризами, приятными и радостными. Никакого снега на голову! Лишь закономерный итог ваших стараний. Чего ждать? Да чего душе угодно! Счастливой семейной жизни, взаимопонимания с детьми и родителями... Но не подумайте, что вам все позволено и ничего за это не будет: если пуститесь во все тяжкие, жизнь покатится под откос — вместо успехов лишь потери и разочарования. Вам оно надо?

СТРЕЛЕЦ Вряд ли кто-то способен позаботиться о вас лучше, чем вы сами. А потому срочно порадуйте того, кого ежедневно имеете счастье наблюдать в зеркале! Совершите наконец то, о чем давно мечтали, приобретите то, на что уже невесть когда положили глаз, побывайте там, куда зовет сердце. Мало того, что узнаете о самих себе немало интересного, но это же подарит вам заряд энергии на весь предстоящий год.

КОЗЕРОГ Все свои подковы Лошадь подарит вам на счастье! Чувства будут бить ключом, а деньги хлынут как из... копыта изобилия! Увы, кто-то потеряет, но вы точно найдете; кто-то забудет, а вы вспомните. Вы — это тот, кто не спит, не лежит на печи, у кого пропеллер в нужном месте. Это лучший год в вашей жизни: удача везде и всюду, только протяните руку. Птица счастья поселится в вашем доме до конца 2014 года.

ВОДОЛЕЙ Год Лошади наполнит жизнь таким количеством счастья, что оно не будет помещаться в душе. Делитесь им со всеми родными и горячо любимыми. А они отблагодарят вниманием, добротой и бескорыстной заботой. Хотя поводов для волнений будет много. Вероятны новые знакомства, не исключено начало новых отношений с человеком, который вызывал у вас лишь негативные эмоции.

РЫБЫ В наступающем году Лошади будете мчаться галопом навстречу своему счастью, обходя все преграды и препятствия. Мечты сбываются — это надо усвоить Рыбам и с этим утверждением жить весь год. Смело покидайте свою тихую заводь и отправляйтесь в большое плавание. Готовьтесь к событиям, которые изменят привычный ритм жизни. Старайтесь думать о хорошем.

Стихи наших читателей

ВЫПИСАЛ ВРАЧ НАМ ТАКИЕ ПИЛЮЛИ, ЧТО НАМ ПОКАЗАЛИ В АПТЕКЕ ТРИ ДУЛИ...

Бросьте хандрить
и печалиться, люди!
Радость и смех расширяют
сосуды!

***

Ешь морковку, лук,
петрушку —
Будешь радовать подружку!

***

Если друг ваш сигарета —
Значит, песня ваша спета.

***

Всем алкоголикам скажу:
«Ваш путь не вечен,
А более того,
он скоротечен.
Влияет алкоголь на голову
и печень,
Смертельный приговор
вам обеспечен».

***

Контрастный душ —
чудесное лекарство.
Спасает от инсульта
и инфаркта.
Поверьте, нет его
полезней —
Оберегает нас он
от болезней!

***

Просил инвалида я:
«Друг мой, не плачь,
Пилюли бесплатные
выпишет врач».
И выписал врач нам такие
пилюли,
Что нам показали
в аптеке три дули.

Василий Ситников,
Сочи, Краснодарский край

Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

В следующем номере читайте:

✓ **Китайцы помогут**
ЧТОБЫ В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ РОДИЛСЯ СЫН.

✓ **Ищем причину**
ТРУДНО ПРОГЛОТИТЬ ДАЖЕ СЛЮНУ.

✓ **Для тех, кому за...**
КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ ТУГОУХОСТИ.

✓ **Никакого шоколада!**
ЧЕМ ЗАЖЕВАТЬ ИСТЕРИКУ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор М. И. ДОРОФЕЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@yandex.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-14855 от 10.02.2003 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 34, тел. 24-88-65). Тираж: 2020 (10 экз. Заказ 1307. Объем: 8 п. л. Дата выхода в свет: 25.12.2013 г. Подписано в печать 24.12.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kiprod@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крас-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРТИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 253580 экз.

12+